JULHO 2025

Seleções

READER'S DIGEST

TRAGA A ALEGRIA PARA SUA VIDA

PÁGINA 58

DRAMA DA VIDA REAL

Sem freio a 200km/h!

PÁGINA 48

Você iria a outro país para uma cirurgia?

PÁGINA 38

Inventores que se arrependeram da sua criação

PÁGINA 72

A causa da sua dor pode estar na boca

PÁGINA 19

ISSN 1516-7038 02507
9 771516 703006
Julho 2025 • R$ 27,90
selecoes.com.br

ines249

CONHEÇA O MÉTODO QUE FARÁ VOCÊ ALCANÇAR

O CORPO QUE SEMPRE QUIS.

COM MUITA SAÚDE!

Acesse o site:
vidabalanceada.com.br

Peça agora pelo whatsapp:
(21) 99736-4214

Nosso método é simples e atende a todas as idades, pois se adapta à sua vida, e não o contrário. Perder peso de forma sustentável não precisa ser uma luta constante contra a balança. Com o Vida Balanceada, você não seguirá dietas restritivas que causam frustração e recaídas. Em vez disso, terá um plano personalizado que realmente funcionará para você.

ines249

Sem uso de remédios

Sem dietas restritivas

Vida Balanceada

ines249

Seleções
READER'S DIGEST
Você melhor. O mundo melhor.

Artigos

38
SAÚDE
Férias ou viagem para cuidar da saúde?
Cada vez mais pessoas estão buscando tratamento médico em outro país. O Brasil está nessa rota.
POR ADAM PIORE

48
DRAMA DA VIDA REAL
A toda velocidade
O jovem estava preso num carro que acelerava sem parar. Seria possível detê-lo antes que o pior acontecesse?
POR ERIC RASKIN

58
INSPIRAÇÃO
Alegria de viver
Como você pode alegrar o seu dia a dia a partir de hoje? Aprenda a antecipar a felicidade.
POR RACHEL DIXON

66
INSPIRAÇÃO
"Sem você, eu não estaria vivo"
Uma avó americana e um rapaz alemão estão conectados para sempre graças a uma doação.
POR MATT KEMPER

72
CURIOSIDADES
Oops!
Algumas grandes mentes da História foram para o túmulo lamentando sua obra mais influente – como esses oito inovadores...
POR JACOPO DELLA QUERCIA

80
CLÁSSICO SELEÇÕES
O lado luminoso do pecado
A ciência moderna revela que há um quê de luz até no pecado mais sombrio.
POR JOE KITA

88
FOTOGRAFIA
Água e diversão
Como bípedes, os seres humanos são terrestres. Mas amam a água.
POR DORIS KOCHANEK

96
MINHA HISTÓRIA REAL
Bem-vindo ao lar
O melhor de partir? Voltar.
PELOS LEITORES DE SELEÇÕES

©CHRIS BUZELLI

ines249

Departamentos

MUNDO DO BEM

5 **Escrito na areia**

HERÓIS DE HOJE

6 **Seu desejo foi concedido**
Um ex-atleta realiza sonhos.
POR ERIC RASKIN

BOM SABER

9 **3 histórias para melhorar seu dia**

10 **Boas novas**

COMPLETE A FRASE

14 **Se eu pudesse ver o futuro, a primeira coisa que eu gostaria de saber é...**

AMIGOS PETS

18 **Gripper, a jabuti da turma**
POR CLIFF BROCKMAN

24 **Entre aspas**

ARTE DE VIVER

25 **Uma xícara de conforto**

13 COISAS

28 **Vamos todos à feira americana**
POR JILL GODSEY

31 **Para pensar**
POR JENNIFER JONES

Humor

Flagrantes da vida real 12
Essas crianças 16
Ossos do ofício 32
Piadas de caserna 103
Rir é o melhor remédio 110

34 **Veja o mundo com outros olhos**

22 **Notícias do mundo da medicina**
POR BETH WEINHOUSE

Saúde

BEM-ESTAR DO CORPO E DA MENTE

19 **Você sente muitas dores de cabeça?**
Sua saúde bucal pode ser a culpada.
POR MOLLY JASINSKI

Jogos mentais

101 **Enriqueça seu vocabulário**

104 **Quiz**

106 **Desafio Seleções**

112 **Onde, onde?**

ADOBESTOCK

Seleções READER'S DIGEST

Editora-executiva Raquel Zampil
Editor de Arte Luiz Fellipe Menezes
Gerente de Negócios Rodrigo Alvim
Coordenadora do Serviço ao Cliente Keith Ferreira
Diretor-executivo Luis Henrique Fichman

TRUSTED MEDIA BRANDS, INC. (EUA)
Presidente e CEO Bonnie Kintzer

©2025 Radha Brasil Edições e Serviços Ltda. – Publicação autorizada por Trusted Media Brands, Inc. – Proibida a reprodução, total ou parcial, de fotografias e texto em português ou outras línguas. Direitos reservados em todo o mundo. Efetuadas as formalidades necessárias, inclusive depósito quando requerido. Proteção garantida pelas Convenções Internacionais (de Berna) e Pan-Americana de Direitos Autorais. Seleções e Reader's Digest são marcas registradas de Trusted Media Brands, Inc. TOMO CXLVIII, Nº 1.016. Impresso no Brasil por Oceano Indústria Gráfica e Editora. **Assinatura anual:** R$ 299,97

READER'S DIGEST É PUBLICADA EM 17 IDIOMAS AO REDOR DO MUNDO

ENTRE EM CONTATO CONOSCO

CARTAS PARA O EDITOR

Site www.selecoes.com.br
E-mail editor@selecoes.com.br
Correio Caixa Postal 13.525
CEP 20210-972 – Rio de Janeiro – RJ
Inclua nome completo, endereço, CPF e telefone. As cartas e os e-mails podem ser editados por motivo de concisão e usados em mídia impressa e eletrônica.

E-mail atendimento@selecoes.com.br
Correio Caixa Postal 13.750
CEP 20210-972 – Rio de Janeiro – RJ

REPRESENTANTE DE PUBLICIDADE

Eggs Soluções em Marketing
Eliana Gervásio
eliana@eggsolutions.com.br

ASSINATURAS/ATENDIMENTO AO CLIENTE

Mudança de endereço, assinaturas, outras compras, cobranças, pagamentos ou qualquer assunto referente à sua compra ou a promoções recebidas.
Telefone 4004-2124
(Se sua cidade não é atendida pelo serviço 4000, você deve ligar para XX 21 4004-2124)

VAI MUDAR DE ENDEREÇO?

Por favor, avise-nos da sua troca de endereço seis semanas antes da mudança.

Faça contato conosco também pelo Facebook, no Instagram e no Site. Todo dia uma surpresa!

Facebook: Revista Seleções
Instagram: @revistaselecoes
Site: selecoes.com.br

ines249

Escrito na areia

ANDAR EM CÍRCULOS é bom nas praias de Bandon, no estado americano do Oregon. Na maré baixa, o artista Denny Dyke e cerca de uma dúzia de voluntários convidam você a percorrer os caminhos labirínticos que desenham na areia. Eles só duram até que a maré alta venha e leve tudo embora. Para muitos, caminhar por esses "Círculos na Areia" é meditativo. Um visitante disse ao noticiário *CBS News*: "Isso nos lembra que tudo é bem temporário. Acho que esta é a mensagem: fique no agora e permita que o que vem depois aconteça."

CHARLES WOLLERTZ

ines249

HERÓIS DE HOJE

Seu desejo foi concedido

Idosos veem seus sonhos se realizarem graças a um ex-atleta olímpico

POR *Eric Raskin*

HAVIA MAIS DE dez anos que as três irmãs não ficavam juntas assim, e seus olhos se encheram de lágrimas. Rubye Cox, a mais velha, se aquecia sob um cobertor felpudo vermelho, enquanto as irmãs "menores", Ruth Branum e Rose Shloss, seguravam suas mãos.

"Você era a mais inteligente da família", disse Rose a Rubye, sentadas lado a lado. "Quando eu tinha algum problema, sempre recorria a você."

Elas trocaram histórias, riram, e Rose até pegou no colo Leela, de 5 meses, a integrante mais nova da família.

Ah, vale mencionar: Rose era mais de um século mais velha do que o bebê em seus braços. E essa não era a maior diferença de idade na sala. Na época, Rose tinha 101 anos; Ruth, 104; Rubye, 110.

Aquele era o encontro muito adiado das três centenárias, cortesia da Wish of a Lifetime (Desejo da vida inteira), instituição sem fins lucrativos que levou Rose da Flórida e Ruth de Oklahoma a Rhode Island para visitar Rubye em sua casa de repouso.

A entidade é o projeto do coração de Jeremy Bloom, ex-esquiador olímpico e jogador de treinos da NFL, a liga nacional de futebol americano dos EUA. Nos anos em que viajou pelo mundo como atleta, ele se impressionou ao ver que outros países e culturas respeitavam e homenageavam muito mais seus idosos do que os Estados Unidos.

"Aqui, às vezes esquecemos que os sonhos deles ainda são importantes", reflete Jeremy, de 43 anos.

Com 15 anos, ele foi ao Japão participar de uma competição de esqui e observou uma mulher idosa entrar

CHRISE FERENZI PHOTOGRAPHY

ines249

Jeremy Bloom realizou o desejo do tenente-coronel James Harvey de homenagear seus colegas aviadores de Tuskegee na Base Nellis da Força Aérea, em Nevada.

ines249

Jeremy reuniu as três irmãs – a partir da esquerda, Rubye, Ruth e Rose – separadas havia uma década.

lentamente num ônibus em Tóquio. Comoveu-se ao ver quantos passageiros se curvaram diante dela e estenderam a mão para ajudá-la. Naquele momento, foi plantada uma semente que levou dez anos para germinar e se tornar a Wish of a Lifetime.

Quando competiu nas Olimpíadas de 2002 e de 2006 no esqui estilo livre, quando pegou o passe de *touchdown* mais longo da história da Universidade do Colorado ainda calouro, quando foi escalado pelos Philadelphia Eagles em 2006, Jeremy sempre se perguntava o que mais estaria reservado para ele.

"Como atleta profissional", diz ele, "eu temia nunca encontrar propósito no próximo capítulo, porque via muitos colegas avançarem e terem dificuldade para se reinventar."

No verão de 2008, Jeremy tomou providências para criar a sua instituição sem fins lucrativos. Queria adaptar o conceito da Make-A-Wish Foundation, que atende a pedidos de crianças com doenças terminais, às pessoas na outra ponta do espectro etário – algumas doentes, outras não.

No primeiro desejo que realizou, Jeremy conseguiu passagens de avião para uma mulher chamada Nancy visitar a filha, que morria de câncer de ovário, e se despedir dela pessoalmente. "Busquei Nancy no aeroporto depois de ela passar quatro dias com a filha e encontrei um ser humano totalmente diferente", recorda Jeremy. Nancy por fim teve a paz e o desfecho necessários ao ver a filha pela última vez.

Hoje, a Wish of a Lifetime tem 26 funcionários em tempo integral, cerca de 25 mil voluntários no país todo e é financiada por doações e patrocínio de empresas. Muitos pedidos de desejos são feitos no site wishofalifetime.org por amigos ou familiares. Os 3 mil desejos realizados até agora foram todos avaliados por membros da equipe. Um veterano da Segunda Guerra Mundial voltou às praias da Normandia pela primeira vez desde o Dia D; uma mulher escreveu e apresentou uma peça baseada na história de sua vida; um ex-capitão da Força Aérea conseguiu conhecer os seus heróis, os Rolling Stones.

A Wish of a Lifetime não é o emprego em tempo integral de Jeremy; hoje, ele é CEO da X Games, uma série de competições de esportes de ação. Mas por muito tempo a entidade foi todo o seu foco. "Eu me dedicava 100%", diz Jeremy. "Era: vamos criar um programa. Vamos conhecer os idosos. Vamos mudar o máximo possível de vidas."

WISH OF A LIFETIME FROM AARP

BOM SABER

3 HISTÓRIAS PARA *melhorar seu dia*

ines249

KIMBERLY ROGERS

Só sorrisos

Como os bebês, caezinhos podem nascer com lábio leporino ou fenda labial e palatina, defeito congênito no qual o lábio superior ou o céu da boca não se fecham inteiramente. É comum esses filhotes com lábio leporino também terem outros problemas de saúde; já nas crianças, a autoconfiança é a mais prejudicada. Por isso, Lindsay Weisman, de Rochester, no estado de Nova York, criou a Cleft Rescue Unit, que cuida de cachorros com lábio leporino e os leva até crianças com a mesma condiçao. "Elas adoram, porque os cachorrinhos se parecem com elas", disse Lindsay ao *Washington Post*, tanto que algumas famílias acabam adotando um dos cachorros. No ano passado, Kimberly Rogers levou para casa um Boston terrier com lábio leporino para a filha na mesma condiçao. Ela diz: "Desde que o pegamos, ela nao perguntou mais por que é diferente."

Pequeno protetor

Em janeiro passado, Andre Howard Jr. pegou o carro para comprar donuts com os três filhos; de repente, um aviao caiu na estrada que percorriam na Filadélfia. Com os detritos voando na direçao do carro, ele mandou os filhos se abaixarem. O mais velho, Trey Howard, de 10 anos, cobriu a irmazinha para protegê-la. Quando se levantou, tinha um pedaço de metal cravado na cabeça. Andre correu para o hospital, onde Trey passou por uma arriscada cirurgia de emergência, e sobreviveu. A primeira pergunta depois da cirurgia foi se perdera o jogo dos seus amados Eagles no Super Bowl. (Nao perdeu.) Em seguida, ele perguntou: "Pai, salvei minha irma?" (Salvou.)

Refeição completa

No leito de morte, Heather Bowers pediu um prato do restaurante Mama Kwans. O filé suíno servido com arroz era seu prato predileto do local de que mais gostava na Carolina do Norte. Mas ela morava a quase seis horas de distância, na Virgínia Ocidental. A amiga Mary Simmons ligou para o restaurante e perguntou se podiam enviar o prato a Heather, mae de dois filhos que logo sucumbiria ao câncer. Entao, Kevin Cherry, dono do Mama Kwans, embalou o prato e pegou a estrada. Foi até a casa de Heather entregar a comida, que se tornou a última refeiçao dela. No Facebook, Mary elogiou a gentileza de Kevin com a amiga e disse: "Ele realizou um dos seus últimos desejos".

BOAS NOVAS
POR UM MUNDO MELHOR

UH, OH: ESCASSEZ DE SPAGUETTIOS

BONDADE Como muitas crianças, Ashlyn MacDonald, de 11 anos, de Attleboro, em Massachusetts, tem um prato preferido: SpaghettiOs (marca de macarrao argolinha enlatado com molho de tomate) com almôndegas, que ela come pelo menos uma vez por dia e, às vezes, até três Ao contrário de outras crianças, a necessidade de Ashlyn por alimentos que a confortem é grande. Ela é autista e não verbal, e uma colherada do macarrao enlatado a acalma. "O que a deixa centrada é a estrutura, que lhe dá a sensaçao de controle quando tudo parece caótico e avassalador", explica sua mae, Crystal MacDonald "Ashlyn fica mais à vontade quando sente que revive o mesmo dia todo dia. Os SpaghettiOs sao uma experiência sensorial para ela"

Naturalmente, a família mantém na despensa um estoque de latinhas de SpaghettiOs, mas, na corrida aos suprimentos da pandemia, de repente o produto sumiu das lojas. A cada semana, Crystal tinha de ir mais longe procurá lo. A busca ficou tão demorada que um jornal local publicou uma reportagem. Entao, algo espantoso aconteceu: desconhecidos da regiao vasculharam as prateleiras dos mercados locais e remeteram para Ashlyn o que encontraram. No

JEFF ROGERS/GETTY IMAGES. CORTESIA DE JEFFREY MACDONALD

ines249

total, ela recebeu 400 latas da comunidade e mais 782 da Campbell Soup Company. Crystal ficou emocionada e aliviada, mas bem menos que Ashlyn. "Quando vê todas aquelas latas de SpaghettiOs, ela se sente muito feliz", diz Crystal.

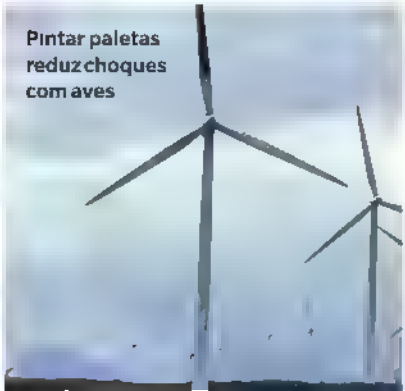
Lego é a salvação

ENGENHOSIDADE Incapacitada por um acidente de carro mais de 20 anos atrás, Rita Ebel se irritava há muito tempo com o número de lojas e cafés inacessíveis para cadeirantes. Até que a avó de 62 anos de Hanau, na Alemanha, encontrou uma soluçao simples: construir rampas de Lego. Ajudada pelo marido, Rita construiu dezenas dessas rampas surpreendentemente robustas e feitas sob medida para a entrada das lojas. "Estou tentando sensibilizar um pouco o mundo para o deslocamento sem barreiras", afirma Rita. "De repente, qualquer um pode acabar numa cadeira de rodas, como aconteceu comigo."

"A ideia é brilhante", diz Malika El Harti, que tem uma das rampas de Rita na entrada de seu salao de beleza. "Dá para ver de longe que aqui se pode entrar sem problema."

Turbinas menos perigosas para os pássaros

NATUREZA A colisao de aves com as pás das turbinas é um dos principais efeitos negativos dos parques eólicos em praias. Mas um estudo de nove anos num parque eólico de Smøla, na Noruega, constatou que os choques podem ser reduzidos em mais de 70% caso se pinte de preto uma única pá da turbina. Os cientistas acreditam que isso reduz o chamado desfoque de movimento e permite que as aves vejam as três pás giratórias. Roel May, pesquisador de Trondheim, diz que novos testes serao realizados em outros parques eólicos para confirmar a descoberta.



Pintar paletas reduz choques com aves

A PARTIR DO ALTO: PICTURE ALLIANCE/GETTY IMAGES; CORTESIA ROEL MAY/ NSTITUTO NORUEGUÊS DE PESQUISA DA NATUREZA

FLAGRANTES
DA *Vida Real*

ines249

"Os efeitos colaterais do seu remédio para os olhos estão na linha de baixo"

Morando no interior, fui a uma cidade maior fazer compras. Na volta, peguei um mototáxi e, durante o trajeto, percebi que o capacete tirava a minha visão. Fui reclamando em silêncio, me perguntando como aquele profissional podia dar um capacete sem condições a um passageiro. Foi só quando chegamos ao meu destino que percebi que tinha colocado o capacete com o visor para trás.
—CARLITO D. OLIVEIRA, *Guiratinga (MT)*

Dar nome a uma criança é moleza, se comparado a dar nome ao roteador, como provam esses exemplos:

- Chamei nosso roteador de Abraham Linksys. Algumas semanas depois, notei que um vizinho chamou o dele de John Wilkes Bluetooth.
- "DigaaoWiFi queoamo"
- O WiFi de um vizinho era Êxodo 20:15. Fui olhar: "Naõ furtarás"
- "Família Amish Rebelde"

—REDDIT.COM

Estávamos numa loja de presentes e minha mulher notou um colar diferente.

– É feito de dentes de jacaré – informou o vendedor.

Mas é mais caro do que um colar de pérolas – comentou minha mulher.

É verdade – admitiu o vendedor. Mas qualquer um consegue abrir uma ostra.
—YEFIM M. BRODD

Um homem equilibrado sabe um pouco sobre muitos tópicos. Mas a revista *Esquire* insiste

Todos os dias, o algoritmo do TikTok me oferece soluções antienvelhecimento. Só que eu tenho 23 anos.
—@ELENA CAVENDER, *no Mashable*

CARTUM DE *Scott Masear*

que há coisas que o homem nunca deveria conhecer:

- Em que casa de Harry Potter ele iria parar
- A sensaçao do chao do banheiro do aviao com os pés descalços
- O item mais saudável do cardápio da Cheesecake Factory
- Qualquer ser humano que diga "nao tem isso em meu cartao de bingo".
- A opiniao da namorada do amigo do filho adolescente sobre o Oriente Médio.

Enquanto olhava as roupas numa loja em um shopping, esqueci minha bolsa em cima de uma mesa onde já havia outras sacolas Quando voltei para pegá la, uma mulher havia chegado antes de mim e a segurava

Com licença - eu disse educadamente –, a bolsa é minha

Ah, nao, de jeito nenhum! Eu vi pri meiro! — ela retrucou rispidamente.

—SRA. LOCKWOOD

ines249

A RODA DO INFORTÚNIO

Recentemente, um concorrente da *Roda da Fortuna* quis resolver esta pista:

D_ _ _I_ESM_ U_ _ _A_ _A DE P_ _ _AS

A resposta correta era "Dê a si mesmo uma salva de palmas". No entanto, o rapaz achou que era "Dê a si mesmo uma tábua de pratas". Ele não é o primeiro a errar. Veja outras gafes:

Pista: CAR_EI_ _ _ _ _OU_ _
Resposta certa: Carteira de couro
Palpite: Carreira de touro

Pista: SU_F C_ _Y A_ _ _MOS _ _S
Resposta certa: Surf City ai vamos nós
Palpite: Surf City aí fomos sós

Pista: M_R_ _N _ M_G_
Resposta certa: Merlin o mago
Palpite: Marvin o mago

—RANKER COM

SUA HISTÓRIA PODE VALER ATÉ R$ 400
Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 100.

FOTOSTOK_P DV/GETTY IMAGES

COMPLETE A FRASE

ines249

Se eu pudesse olhar para o futuro, a primeira coisa que eu gostaria de saber é...

...os resultados de todas as finais de copa dos próximos 30 anos.

...se estarei certo ao apostar tudo no número 12 na mesa de roleta do cassino?

DANIÈLE LAFFITE,
França

...se a cura para o câncer será encontrada.

ANGELINA MATAFOME SILVA
Portugal

...se meus netos estarão felizes.

GLORIA MOON

...se meus filhos ficarão bem.

ANA CHENA
Espanha

...se as guerras acabarão.

JOHANNA
Chile

...se meu querido país conseguirá escapar

Venezuela

...se haverá paz no Oriente Médio.

JORDAN
Brasil

(MAPA) SHUTTERSTOCK

ines249

...por quanto tempo a humanidade sobreviverá.

PAUL
Holanda

...se será possível se teletransportar (como Scotty em *Star Trek*)?

ANNIE
Alemanha

...se terei a mesma aparência da minha mãe aos 80 anos.

ANNIE FUNG
Singapura

...se os céticos do aquecimento global aprenderão a lição.

ALVIN SANTOS
Filipinas

...se a humanidade um dia encontrará alienígenas

...se realmente após a morte.

JOHANNA
Suíça

...quantos costumes antigos retornarão?

PIERRE NORRIS
Nova Zelândia

acabarão aprendendo a falar.

MARIE LOGAN

ines249

ESSAS CRIANÇAS...

Você se importa de parar de ler em voz alta? Essa história está me assustando

Certa vez minha irmazinha e uma amiga bateram de porta em porta com sacolinhas de Halloween dias antes da data certa. Quando lhes diziam que o Halloween ainda não tinha chegado, minha irmã respondia:

Estamos treinando!

—ELAINE PARKS

Um dia fui trabalhar na creche, mas esqueci o suéter e estava fazendo frio. Um menininho apontou meu braço arrepiado e exclamou:

Uau, que pelo lindo!

—RACHEL ALBRECHT

Um de meus alunos me perguntou:

Por que você tem uma careca que vai até o meio da cabeça?

Nao tenho nenhuma careca. Era meu cabelo

—REDDIT COM

CARTUM DE *Guto Dias*

ines249

As crianças são como estações de rádio. Têm o talento de interromper as histórias o tempo todo para pedir dinheiro.

—@GIANDOH

Minha neta olhava fotos antigas do pai, tiradas antes que nossa família viesse para o Canadá.

- Obrigada por trazer meu pai, vovó disse ela. - Senao, eu e minha irmã ficaríamos aqui sozinhas com mamae!

—MIRJANA KOVACEVIC

Enquanto preparava meus dois filhos para uma longa viagem de carro, pedi que não perguntassem "Quanto tempo falta para chegarmos?". Disse que viajaríamos o dia todo e só che garíamos ao destino depois de escu recer. Com uma hora de viagem, meu filho de 6 anos perguntou:

- Quanto tempo falta para o dia escurecer?

HEATHER TRUNDLE

Quando passamos por um parque eólico, meu filho me perguntou se as turbinas giram mais depressa quando faz calor.

— RICHARD MERRICK

No aquário, meu filho me perguntou: "Os tubaroes nao têm permissão de comer os outros peixes, nao é?" Assim, se alguém perguntar, os tuba roes do aquário são vegetarianos.

—@NOTMYTHIRDRODEO

Minha filha de 2 anos precisou de ajuda para vestir a saia. Mas, em vez de pedir, ela me entregou a saia e disse:

- Ponha meus ossos aqui dentro.

—@MISSMULROONEY

Pedi às crianças que dissessem "Amo você" para o pai no FaceTime. Em vez disso, acenaram para ele e disse ram "Tudo de bom".

—MERVE EMRE, ESCRITORA

O McDonald's esqueceu os nuggets de frango do McLanche Feliz da minha filha. Ela disse: "Acho que agora esse é o McLanche Triste".

—@KATIEDEAL99

SUA HISTÓRIA PODE VALER ATÉ R$ 400. *Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 100.*

ines249

Os alimentos favoritos de Gripper são minhocas, mirtilos e Cheerios.

Quer compartilhar a história do seu pet?
Envie seu relato para editor@selecoes.com.br

AMIGOS PETS

Gripper, a jabuti da turma

ANKENY, INDIANA

Em 1993, um aluno da escola elementar em que minha esposa trabalha levou uma jabuti encontrada no mato. Minha esposa concordou em manter Gripper como animal de estimaçao da 2ª série

A sala já era decorada como um parque, com banco, árvores artificiais e um laguinho com chafariz que funcionava; a jabuti se encaixava bem. Gripper recebeu esse nome porque "agarrava" (em inglês, *grip*) as mãos dos alunos que a levantavam e espichava o pescoço, em vez de se enfiar no casco. Cuidar do cercadinho de Gripper se tornou a tarefa mais cobiçada da turma.

Depois de décadas ensinando, minha esposa se aposentou. Hoje, Gripper mora em nossa casa e passa os dias caminhando pela varanda, arranhando as portas para abrirmos e empurrando o prato de comida quando está com fome.

A primeira pergunta que os ex alunos fazem quando encontram minha mulher é sobre Gripper. Não sabemos que idade tem, mas essa espécie de jabuti pode viver até 100 anos. Já informamos nossa filha de que ela herdará a jabuti se morrermos antes de Gripper. ◈

—Enviado por CLIFF BROCKMAN

CLIFF BROCKMAN

ines249

Você sente muitas dores de cabeça? Sua saúde bucal pode ser a culpada

Novas pesquisas sugerem que as respostas para um melhor controle da enxaqueca e de outras dores podem estar dentro da sua boca

POR *Molly Jasinski*, DE RD.COM

JÁ SABEMOS QUE a relaçao entre nossa boca e outras partes do corpo é muito importante há bitos adequados de higiene bucal têm sido associados à prevençao de

FOTOS ADOBESTOCK

ines249

doenças cardíacas e AVCs (acidentes vasculares cerebrais), além de reduzir alguns riscos de câncer.

Mas, para os estimados 30 milhões de brasileiros que sofrem de enxaquecas, de acordo com a Organização Mundial da Saúde — e os 5 milhões com fibromialgia, segundo a Sociedade Brasileira de Reumatologia —, um novo estudo sugere que também há uma ligação entre a saúde bucal e os níveis de dor associados a essas condições.

AS PARTICIPANTES DO ESTUDO COM PIOR SAÚDE BUCAL TINHAM MAIS CHANCES DE SENTIR DORES.

Publicado no último mês de abril na revista *Frontiers in Pain Research*, o estudo afirma ser o primeiro do mundo a identificar micróbios orais específicos (microrganismos que vivem dentro da boca) em conexão com certas condições de dor, de acordo com um comunicado à imprensa emitido pela Universidade de Sydney, na Austrália.

Como a boca é "a porta de entrada para o trato gastrointestinal", uma equipe de pesquisa representando a Universidade de Sydney, juntamente com dois pesquisadores americanos, decidiu analisar três aspectos-chave em sua pesquisa:

- Saúde bucal autorrelatada
- Microbioma bucal
- Dor em mulheres

Um total de 168 mulheres na Nova Zelândia participaram do estudo, embora os dados do microbioma bucal estivessem disponíveis apenas para 158. As mulheres forneceram amostras de saliva e responderam a diversos tipos de pesquisas de saúde, incluindo o questionário de saúde bucal da Organização Mundial da Saúde e a pesquisa da Sociedade Internacional de Cefaleia.

No final, as participantes do estudo com pior saúde bucal apresentaram 60% mais chances de sentir dores corporais moderadas a intensas. "Os resultados destacam a importância de uma boa saúde bucal para potencialmente mitigar a dor e melhorar o bem-estar geral, estimulando uma exploração mais aprofundada do papel da microbiota bucal em condições de dor crônica inexplicável", segundo o comunicado à imprensa.

Além disso, "uma saúde bucal precária foi um fator capaz de prever estatística e significativamente a enxaqueca frequente e crônica", visto que indivíduos com saúde bucal precária tinham 49% mais probabilidade de ter enxaqueca.

A equipe identificou diversos tipos de condições de saúde que poderiam se beneficiar da pesquisa, incluindo enxaqueca, fibromialgia e síndrome do intestino irritável (SII) — condições

relacionadas à sensibilização central, um estado no qual o sistema nervoso central amplifica a entrada sensorial em muitos sistemas orgânicos.

Os pesquisadores ficaram particu larmente entusiasmados com a forma como suas descobertas também po deriam afetar pacientes com fibro mialgia. Das participantes do estudo, 67% tinham fibromialgia.

Como "uma condiçao reumatoló gica comum", a fibromialgia é uma condiçao crônica pouco reconhecida, afirmou Sharon Erdrich, principal autora do estudo e doutoranda na Universidade de Sydney.

Mais estudos devem ser realizados para verificar se a melhora da saúde bucal e a promoçao de um equilíbrio do microbioma conhecido como *eu biose* podem reduzir os níveis de dor em pacientes com transtornos de sen sibilizaçao central, concluiu a equipe

Também houve uma conexao "fraca", mas possivelmente significativa, entre a qualidade da dieta da pessoa e sua saúde bucal, mas sao necessários mais estudos para confirmar essa ligaçao.

ines249

Notícias DO

MUNDO DA MEDICINA

POR *Beth Weinhouse*

COM OU SEM GÁS?

Se você quer emagrecer, a água com gás talvez ajude – pelo menos um pouquinho. Uma nova pesquisa japonesa indica que a água com gás pode promover o emagrecimento por baixar o nível de açúcar no sangue e ajudar a manter a glicemia estável. Sem grandes picos nem quedas da glicemia, o corpo queima gordura com mais eficiência. Embora os cientistas considerem improvável que, sozinha, a água com gás cause perda de peso significativa, não fará mal adicionar o produto à rotina diária, porque cada pouquinho conta.

Calma com os intra-auriculares

Embora sejam ótimos para aumentar a concentração e o relaxamento, usar os fones externos e intra-auriculares antirruído por tempo demais e em volume elevado força os ouvidos e pode prejudicar a audição permanentemente. "A regra geral é usar com até 80% do volume por 90 minutos no máximo de cada vez", explica a fonoaudióloga Sharon Sandridge, da equipe emérita da Clínica Cleveland. Ela observa que, se alguém conseguir ouvir sua música a um braço de distância ou se você elevar a voz para falar enquanto escuta, o volume estará alto demais. Os intra-auriculares também promovem o crescimento de bactérias, observa Katie Dease, doutora em audiologia da Clínica Mayo, e podem provocar infecções, como a otite externa. Tanto os fones externos quanto os intra-auriculares acumulam suor, células da pele e sebo; por tanto, limpe-os regularmente com lencinhos umedecidos em álcool.

Sensores ajudam a tratar fraturas

Minúsculos sensores implantáveis, desenvolvidos na Universidade do Oregon, talvez permitam curar fraturas ósseas em semanas, em vez de meses. Em estudos com animais, os sensores geraram informações em

PESQUISA DE MEAGHAN CAMERON E PATRÍCIA VARALLO. N.E. K. FERRAR

ines249

tempo real sobre a cicatrizaçao dos ossos. A recuperaçao das lesões se desacelera com a falta ou o excesso de exercícios; assim, os cientistas conseguiram testar como os exercí cios, de diversos tipos e intensida des, ajudaram a curar as fraturas. Os pesquisadores estao modificando os sensores e incluindo um monitor vestível para ver se aceleram a cura em seres humanos

Nova terapia para o lúpus

O lúpus eritematoso sistêmico é uma doença autoimune em que o sistema imunológico ataca os órgaos e as células do próprio corpo. Entre os sintomas estão fadiga, dor nas arti culaçoes e problemas de pele, rins e pulmoes Muitas vezes, os pacientes precisam tomar remédios a vida toda para controlar os sintomas Agora, um novo tratamento imunológico, que já se mostrou promissor em vá rios tipos de câncer, talvez sirva tam- bém para o lúpus. Na terapia com células CAR T, estas células do sis tema imunológico do paciente sao geneticamente modificadas para combater as células B que atacam o corpo. Nos primeiros estudos clíni cos realizados no campus de Davis da Universidade da Califórnia e em outras instituições do mundo inteiro, uma única infusao de células modificadas reduziu e, às vezes, até eliminou a necessidade de mais medicaçao para alguns pacientes. Os cientistas dizem que mais estudos sao necessários, mas esperam que a terapia com células CAR T seja tão revolucionária no lúpus quanto em vários tipos de câncer

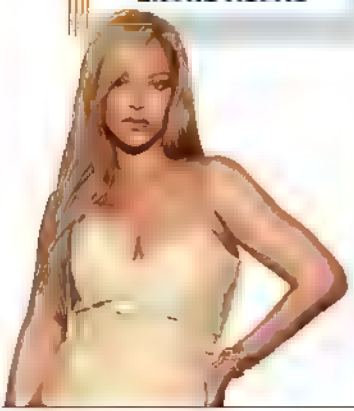
Cenoura para diabéticos

Pesquisadores da Universidade do Sul da Dina marca constataram que dois compostos da ce noura alteram as bactérias intestinais e ajudam a regular o açúcar no sangue. Em estudos com animais, os camundongos que comeram ce noura apresentaram aumento dessas bacté rias benéficas ao intestino Os pesquisadores querem começar logo os estudos em seres humanos; algum dia, quem sabe, a cenoura seja um tratamento barato e nao medica- mentoso para os diabéticos.

ELENAZA CH KOVA/SHUTTERSTOCK

ines249

ENTRE ASPAS



Mire as estrelas. Não a mim. Mire além de mim.
—**Rihanna,** CANTORA, NO *E! NEWS*

Artesanato é saber como trabalhar. Arte é saber quando parar.
—**Ben Affleck,** ATOR, NO *DEALBOOK ALPHA SUMMIT* DA REDE CNBC

Não existe a regra de que um relacionamento tem de durar um tempo específico para contar como "sucesso", assim como o relacionamento que termina não foi necessariamente um "fracasso". Todos os nossos relacionamentos, curtos ou longos, podem ser bons, essenciais e até transformadores, com valor duradouro.
—**Daniel Jones,** ESCRITOR, NO *NEW YORK TIMES*

O que vou dizer não é um dogma de fé, mas minha opinião pessoal. Gosto de pensar que o inferno está vazio. Espero que esteja.
—**Papa Francisco**
NO PROGRAMA TAL ANO DE ENTREVISTAS *CHE TEMPO CHE FA*

Um mais um é igual a três. Nada que você possa fazer sozinho ficará tão bom quanto o que você pode fazer com outra pessoa perto de você.
—**Erin Matson,** TÉCNICO DE HÓQUEI DA NCAA, NO PODCAST *ON HER MARK PODCAST*

KEVIN MAZUR (CONTRIBUTOR/GETTY IMAGES FOR HANNA); JON KOPALOFF/STRINGER/GETTY IMAGES (AFFLECK); ALESSANDRA BENEDETTI - CORBIS/CONTRIBUTOR/GETTY IMAGES (PAPA FRANCISCO)

ines249

Uma xícara de conforto

O início delicioso de uma amada tradição de inverno: o chocolate quente

POR *Leila El Shenna*

D[illegible] ou trabalhar no frio [illegible] nos aquec[illegible] melhor do que [illegible] de chocolate quente. Embora os complementos com[illegible] hoje – creme de leite, *marshmallow*, paçoca – sejam inéditos, o chocolate começou a ser consumido em forma líquida pelo povo olmeca do noroeste da América Central por volta de 1500 a.C. Até o imperador asteca Montezuma [illegible] palavra asteca *xocolatl* deu [illegible]

ines249

Mas os astecas não serviam o chocolate quente. E, como o açúcar ainda não chegara da Europa, na época a bebida era incrementada com pimenta e outros temperos. Talvez não fosse tão gostoso quanto a versão atual, mas os astecas acreditavam que o chocolate era um presente dos deuses e tinha propriedades curativas.

Quando os espanhóis chegaram às Américas no século 16, o chocolate líquido atravessou o Atlântico; europeus ricos acrescentavam açúcar e o tomavam quentinho. No livro *Chocolate: History, Culture and Heritage* (Chocolate: história, cultura e herança), Bertram Gordon diz que o chocolate quente se tornou a "bebida da aristocracia", porque o açúcar ainda era um luxo. (Maria Antonieta tinha até uma criada com o cargo de "preparadora de chocolate da rainha".) Os médicos também passaram a usá-lo para mascarar o sabor desagradável dos remédios; alguns médicos atuais ainda sugerem esse uso aos pais.

Mas logo o chocolate quente chegou às massas. As casas de chocolate, um cruzamento entre café e cassino, começaram a surgir na Europa por volta do século 17. Nesses locais animados, o chocolate quente das panelas douradas era servido em xícaras elegantes. (Quem procura esse tipo de experiência luxuosa ainda a encontra na famosa casa de chá parisiense Angelina's, que tem uma filial em Nova York.) No fim do século 18, as casas de chocolate praticamente sumiram, em parte porque o chocolate era muito mais caro do que o chá ou o café.

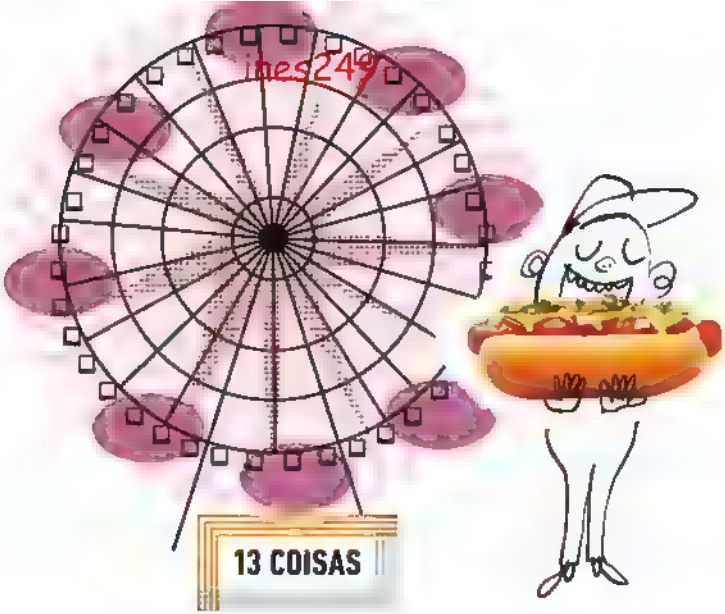
Enquanto isso, nos Estados Unidos, dizem que George Washington gostava de comer panquecas de fubá com chocolate quente (segundo as fofocas, enriquecido com *brandy*) pela manhã.

O *marshmallow* entrou na história em 1917, quando a empresa Angelus Marshmallows publicou uma receita de chocolate quente coberto com o seu produto. (Em outra genial ação de marketing, a empresa também aproveitou a batata-doce numa receita que se tornou tradição na ceia de Ação de Graças.)

O chocolate instantâneo é outra invenção americana, criado no fim da década de 1950 pelo produtor de laticínios Charles Sanna para resolver o excesso de produção de creme em pó para café. A solução: misturar o creme com açúcar e cacau em pó para criar a fórmula original do produto Swiss Miss.

Numa rodada internacional de xícaras de chocolate, na Itália você pode experimentar a *cioccolata calda*, uma versão densa, quase um pudim. Na Colômbia e no Equador, o *chocolate caliente* é servido com uma porção de queijo fresco e macio – uma experiência divinamente viscosa. E o *sikwate*, chocolate quente filipino, é servido com pedaços de manga.

Não importa como você incrementa a sua xícara; faz mil anos que o prazer simples de tomar uma bebida quente e "chocolatuda" não envelhece. Presente dos deuses? Talvez. Mas, sem dúvida alguma, delicioso.



Vamos todos à feira americana

POR *Jill Godsey*

1 A FEIRA está chegando! Todo ano, há mais de 1.700 feiras de condados e estados nos Estados Unidos - o ano inteiro, embora a maioria delas aconteça no verão. Mais de 23 milhões de pessoas visitaram feiras estaduais no ano passado. O Brasil também conta com várias feiras agroindustriais, entre as quais Expointer (Esteio, RS), que no ano passado teve 662 mil visitantes; a Agrishow (Ribeirão Preto, SP), com 197 mil visitantes no ano passado; a Expo Itaguaí (Itaguaí, RJ), 700 mil visitantes em 2023, entre outras.

2 A FEIRA Estadual de York, na Pensilvânia, se gaba de ser a primeira do país. Na verdade, ela é onze anos mais antiga do que os Estados Unidos, porque data de 1765. Uma candidata a "primeira feira" pós-independência é a que Elkanah Watson realizou em Pittsfield, no estado de Massachusetts, em 1807. Mas o evento consistiu apenas em demonstrações de tosquia de ovelhas, pois Watson, dono de uma fábrica de lã, esperava incentivar os fazendeiros locais a criarem mais ovinos.

ILUSTRADO POR *Serge Bloch*

jnes249

3 HOJE, MODERNOS parques de diversao acompanham as atraçoes agrícolas. As rodas-gigantes estao sempre presentes, e a Feira Estadual do Texas afirma ter a mais alta. Apelidada de Texas Star, chega a 65 metros de altura, 16 a menos que a primeira roda-gigante, que estreou em outro evento: a feira mundial de 1893 em Chicago. Lá, as pessoas pagavam 50 centavos de dólar para andar 20 minutos no brinquedo, tempo para duas voltas.

4 OS SEIS estados da Nova Inglaterra (Connecticut, Maine, Massachusetts, New Hampshire, Rhode Island e Vermont) se reúnem na Big E, a única feira multiestadual do país. Embora se realize em Massachusetts, os outros cinco estados têm um prédio cada um e um setor no terreno da feira. Assim, é possível visitar todos os seis estados e provar os produtos de cada um de uma vez só.

5 ENTRE OS maiores recintos de feira do país estao o de Iowa (180 hectares), Nova York (152 hectares) e Minnesota (130 hectares). Mas a Feira Nacional da Geórgia apequena todos eles, com mais de 440 hectares. É o dobro do tamanho da Disneylândia. A rua principal da Feira do Estado do Mississippi tem um quilômetro e meio de comprimento!

6 É CLARO que comer nas barraquinhas compensa as calorias queimadas ao caminhar de uma a outra. Afinal, sejamos francos, comida de feira é comida frita. Ficaram no passado os dias em que mergulhar um biscoito Oreo ou um bolinho Twinkie na fritadeira era inovador. O molho *ranch* frito estreou ano passado na Feira Estadual de Minnesota, enquanto o chiclete frito surgiu na Feira Estadual de Iowa. No ano passado, o prêmio "Sporkie" para o melhor petisco da Feira Estadual do Wisconsin foi para a "limonada frita", feita com pãezinhos doces, massa de rabanada, creme de limao, açúcar com limao e glacê.

7 OS *CORN dogs* (salsicha no palito, coberta com uma massa de milho) sao clássicos nas feiras, mas não se sabe como surgiu esse petisco de fubá. Alguns dão o crédito a George Boyington, dono de uma barraquinha no Oregon que, em 1939, perdeu os pães de cachorro-quente por causa da chuva e teve a ideia de criar um "pao" sempre que fosse necessário.

8 OS CONCURSOS de hortaliças sao abundantes nas feiras estaduais. A competiçao mais feroz talvez seja no Alasca, onde os dias longos de verão e o solo fértil sao ideais para cultivar legumes gigantes. O alasquiano Scott Robb bateu três recordes mundiais registrados no Guinness na feira estadual. Dizem que cultivou hortaliças mais pesadas: nabo, 14,65 quilos; couve, 48,04 quilos; e repolho verde, 62,7 quilos.

ines249

9 OS FREQUENTADORES podem ver mega astros em formaçao Em 2000, mesmo ano em que ganhou o Grammy de revelaçao, Christina Aguilera se apresentou nas feiras estaduais do Dakota do Norte e de Minnesota. Taylor Swift cantou nas feiras de Minnesota, Nova York e Dakota do Norte em 2007, 2008 e 2009, quando sua estrela subia. E o rei Elvis Presley ocupou pessoalmente o palco da Feira Estadual do Texas em 1956, um mês antes da primeira participaçao no programa de TV *The Ed Sullivan Show*.

10 COM MULTIDÕES de visitantes e muitos funcionários, as feiras são um grande negócio. Em 2019, a economia do estado de Washington teve um estímulo de 397 milhoes de dólares graças às 69 feiras agrícolas. Cerca de 3.200 empregos e 152 milhoes de dólares em salários vieram junto No Colorado, a feira estadual de 2021 gerou, sozinha, 15 milhões de dólares de receita.

11 A TRADIÇÃO bizarra, mas muito amada, das esculturas de manteiga começou na Feira Estadual de Ohio de 1903 para promover o setor de laticínios Embora vacas e bezerros sejam as formas tradicionais, outros temas de esculturas são o Sino da Liberdade, Darth Vader e o mascote do jogo Monopólio. O que acontece com toda essa manteiga? Uma parte é reciclada Na Feira Estadual de Nova York, centenas de quilos vao para uma fazenda local e se convertem em energia. A manteiga gera eletricidade suficiente para a fazenda e mais de 300 residências

12 TALVEZ A escultora de manteiga mais famosa seja Norma "Duffy" Lyon, também chamada de Dama da Vaca de Manteiga, que, com seu talento, chegou a participar do programa de TV *The Tonight Show*. Ela passou mais de quarenta anos esculpindo bovinos e muitas outras coisas com manteiga na Feira Estadual de Iowa Seu portfólio inclui estátuas do cantor Garth Brooks e do golfista Tiger Woods e até uma reproduçao em tamanho natural de *A última ceia*, de Leonardo da Vinci.

13 PODEMOS AGRADECER às feiras por muitas estreias notáveis. Alexander Graham Bell estreou o telefone em 1876 na feira mundial de Filadélfia, primeira feira internacional realizada nos Estados Unidos. Em outro ponto do local, Henry J. Heinz serviu suas primeiras doses de catchup. O zíper e a lava louça estrearam na feira mundial de 1893, em Chicago, e a televisão foi ao ar pela primeira vez na feira mundial de 1939, em Nova York. Fique ligado na Expo 2025, a mais recente feira mundial, que irá até 13 de outubro em Osaca, no Japao, e confira as inovaçoes.

ines249

SLAVEN VLASIC/STRINGER GETTY IMAGES

PARA PENSAR

NO MOMENTO, RARAMENTE percebemos que estamos fazendo história. Prevemos algo notável, que nos faça baixar a crista, uma hora para pausar, observar e comemorar. Um evento meio monumental. Mas em geral as pessoas só veem até onde alguém chegou, não os obstáculos surgidos pelo caminho. [...]

Quando as dificuldades acontecem, queremos acreditar que todos os "primeiros" deveriam saber em que jornada estão embarcando. Que entendem a disciplina, a fé e a determinação necessárias para continuar avançando. No entanto, a triste verdade é que nem sempre é assim. Na realidade, raramente é o que acontece. Sei por experiência própria que a maioria dos "primeiros" são pessoas que querem simplesmente fazer o que amam.

Jennifer Jones, DANÇARINA,
NO LIVRO *BECOMING SPECTACULAR: THE RHYTHM OF RESILIENCE FROM THE FIRST AFRICAN AMERICAN ROCKETTE*

ines249

OSSOS DO *Ofício*

"Minha gravata ficou o dia todo assim?"

Como gerente de um grupo de suporte téc nico da universidade, eu era responsável por manter um repositório do software já insta lado. O técnico que me ajudava era um mago dos computadores que travava uma batalha perdida com a língua inglesa. Certo dia, de pois de instalar um programa, ele me en tregou o conjunto de discos de instalação e disse alegremente·

Pronto. Guarde isso em seu supositório

—TED WHEELER

Quem nos serve em lo jas e restaurantes gostaria que soubésse mos que o cliente nem sempre tem razao

✦ **Eu:** Pode me dizer o nome que aparece em seu cartão de crédito?
Cliente: Visa.

✦ **Cliente:** Pedi uma pizza: metade peppe roni, metade calabresa e metade mozarela.

✦ **Cliente:** Quando di gito uma letra com a tecla shift pressionada, aparece a maiúscula, mas, com um número, isso nao acontece
Eu: O que nao acontece?
Cliente: Nao aparece o número maiúsculo.

NOTALWAYSR GHT COM

Dei uma aula de primei ros socorros aos pequenos escoteiros que visitaram nossa delegacia. Para que se lembrassem dos trata mentos para ferimentos na cabeça (elevar a ca beça), choque (elevar as pernas) e dificuldade de respirar (ligar para a emergência e fazer a

Meu marido reclama que eu ajo como se ele esquecesse tudo. Assim, hoje de manhã, quando o despertador dele disparou, deixei que se preparasse para trabalhar e saísse de casa. Ele esqueceu que era seu dia de folga.

@IAMNIKKISAVOY

CARTUM DE *Kaamran Hafeez e Al Batt*

ines249

ressuscitaçao car diopulmonar, se necessário), usei rimas.

- Cara corada, ca beça levantada - reci tei. - Rosto lavado, pé elevado. Cara azulada, pressa danada.

Ficou óbvio que pelo menos um rapazinho entendeu, porque ele acrescentou:

Se o cara dançou, pelo menos você tentou.

—STEVE SCARANO

Todo ano, os atendentes do serviço de emergên cia E Comm 911 na Co lúmbia Britânica contam as ligaçoes menos urgentes que receberam.

✦ O McDonald's nao abriu.

✦ O vizinho está usando perfume demais.

✦ A lavanderia man chou minha camisa.

✦ Alguém pediu su porte técnico

✦ Havia no parque um coelho com cara de domesticado.

Devido à linha de traba lho, é compreensível que muitos diretores de funerárias curtam hu mor mórbido. Por exemplo, quando era pastor auxiliar, eu ficava diante da igreja depois do culto de do mingo para me despe dir dos fiéis. Entre eles, estava Harry, que tra balhava na funerária local. Apertamos as maos e eu disse:

A gente se vê depois.

Harry sorriu e respondeu:

Nao se eu o vir primeiro.

—DAVID BRADLEY

SUA HISTÓRIA PODE VALER ATÉ R$ 400. *Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 100.*

ESTE É O EMPREGO CERTO PARA MIM!

✦ Você detesta falar com clientes ao telefone? Então ligue ou mande mensagem, se preferir para Mary Jane Copps. A "Dama do Telefone" cobra 480 dólares por hora de treinamento pessoal, com dicas e exercícios para transformar os funcionários em tagarelas telefônicos. Uma pequena dica: olhe fotos de pessoas sorridentes quando estiver ao telefone, disse Mary Jane ao canal de notícias CBS News, de Nova York, "para se sentir mais à vontade com o modo como a outra pessoa recebe a conversa".

✦ Não consegue tomar coragem para largar seu emprego horrível? Por 136 dólares, a empresa japonesa Exit faz o serviço por você. Eles até ralham com seu chefe. Um dos fundadores da Exit disse à Al Jazeera: "Com nosso serviço, o demissionário pode ser franco [ainda que por meio de terceiros!] sobre a razão para ir embora."

AN ROSS PETT GREW/GETTY MAGES

ines249

FOTOS © GETTY IMAGES, DAR O BEL. NGHER

ines249

VEJA O MUNDO COM...

vire a página ✦

...OUTROS OLHOS

Uma das subidas mais famosas do Tour de France é a do Col du Galibier, a 2 642 metros de altitude. Ano passado ela fez parte da quarta etapa daquela que é indiscutivelmente a corrida de ciclismo mais famosa do mundo. Em 2 de julho, o percurso de 139,6 quilômetros de Pinerolo, na Itália, a Valloire, na França, levou os ciclistas a atravessar montes de neve mais altos que um homem, entre outras coisas. Talvez o frio tenha sido bem-vindo, pois, em outros trechos do percurso, a água da garrafa teve de ser usada para refrescar.

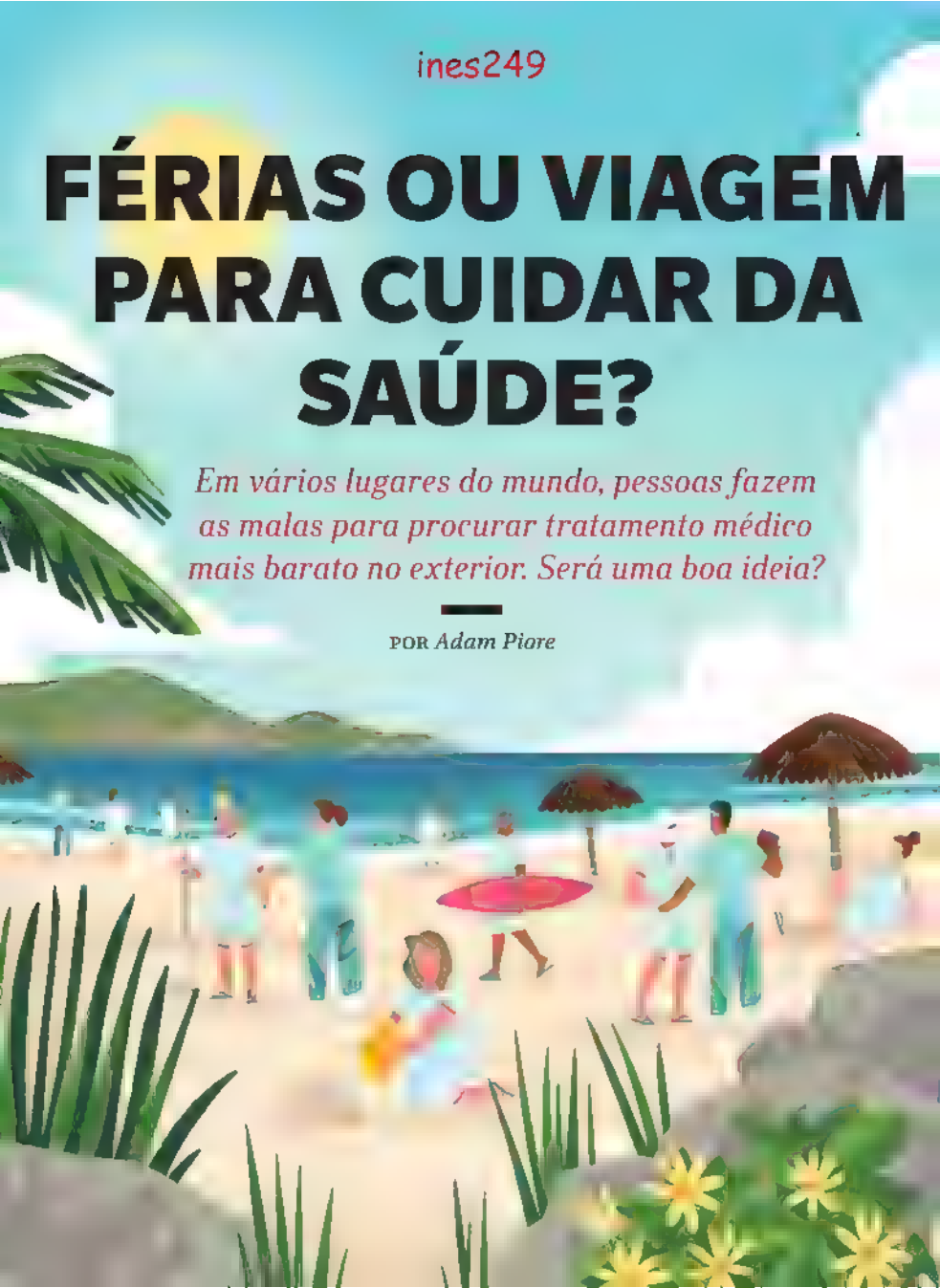
ines249

ines249

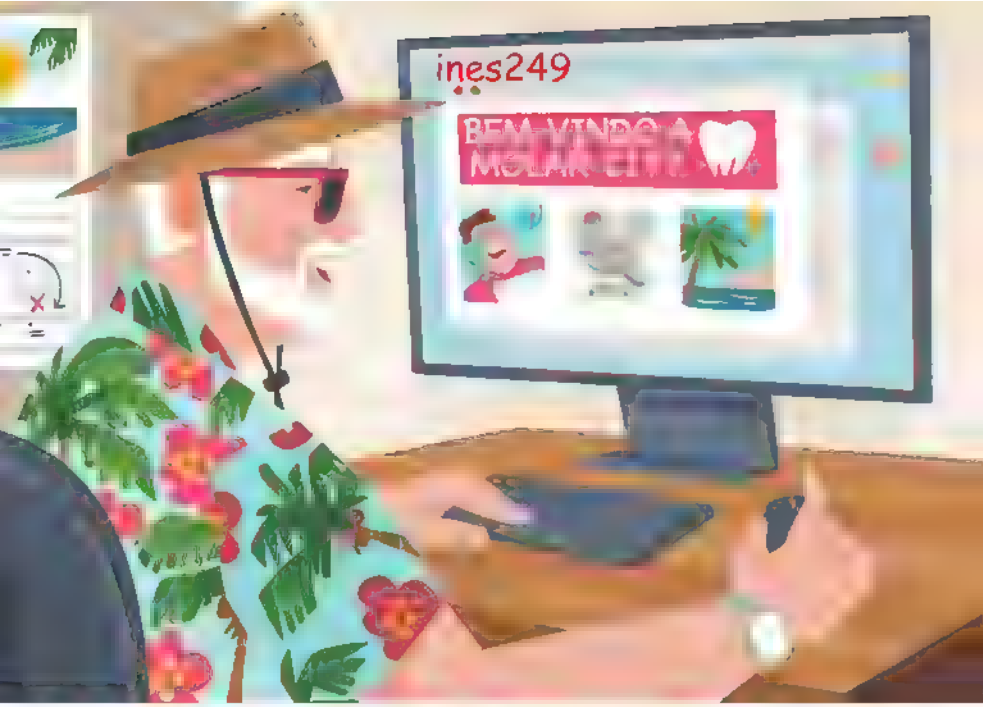
FÉRIAS OU VIAGEM PARA CUIDAR DA SAÚDE?

Em vários lugares do mundo, pessoas fazem as malas para procurar tratamento médico mais barato no exterior. Será uma boa ideia?

POR *Adam Piore*



ILUSTRADO POR *Drew Bardina*



No início dos anos 2000, David Woodman, pai de Josef Woodman, revelou seus planos de férias e alarmou profundamente o filho. Ele anunciou que iria a Puerto Vallarta procurar um dentista mexicano disposto a lhe dar um bom desconto nos dentes novos. O filho gostaria de ir junto, perguntou o pai, para "aproveitar a praia"?

Josef reconheceu instantaneamente que era pequena a probabilidade de cancelar o plano potencialmente calamitoso. O pai, empresário aposentado de 72 anos, sempre fora "meio *geek* e muito excêntrico", recorda Josef. Semanas antes, tinha se concentrado em procurar ofertas depois que um dentista americano lhe deu um orçamento de 34 mil dólares; quando Josef se envolveu na história, David já estava irremediavelmente convencido de que a odontologia mexicana seria a solução. Assim, como a tentativa de torpedear o plano fracassou, Josef fez as malas e foi com o pai.

A viagem foi transformadora. David Woodman voltou para casa com um excelente bronzeado e belos dentes novos, adquiridos com 17 mil dólares de economia. Josef, que vendera recentemente uma editora de livros de computação, voltou com o segundo ato da carreira. Impressionado com

ines249

a qualidade do tratamento dentário no México, começou uma odisseia de duas décadas que o levou a mais de 300 clínicas médicas e odontológicas de 35 países e resultou na publicaçao de quatro edições do livro *Patients Beyond Borders, Everybody's Guide to Affordable, World Class Medical Tra vel* (Pacientes transfronteiras: guia de viagens médicas baratas e de alto ní vel para todos)

Josef descobriu que o México é apenas a opçao mais próxima e que a odontologia é apenas o início. Plásticas faciais. Lipoaspiraçao. Transplante de cabelo. Cirurgia bariátrica. Exames de corpo inteiro. Procedi mentos ortopédicos. Até tratamentos complexos para transplantes de ór gaos, tratamento de cân cer e doença cardíaca Nos últimos 15 anos, Jo sef assistiu na primeira fila a uma revoluçao médica que, se gundo algumas estimativas, aumentou cerca de vinte vezes desde 2007

"Antes daquela viagem, nunca me ocorreu que haveria padrões de trata mento clínico no nível dos EUA e até melhores para a experiência do pa ciente", diz Josef. "Depois, conversei sobre a viagem, e quase todos os meus amigos conheciam alguém que preci sava de algum tratamento que o seguro nao cobria."

Graças à explosao do custo do trata mento médico nos EUA e à ascensao das mídias sociais, que, mais do que nunca, facilitaram o oferecimento de serviços a pacientes do mundo inteiro pelas clínicas estrangeiras, este ano cerca de 24 milhoes de "turistas de saúde" atravessarao fronteiras para se tratar e gerarao uma receita de até 40 bilhoes de dólares Em 2024, a Associaçao Brasileira de Turismo de Saúde (Abratus) estimou que cerca de 200 mil pacientes estrangeiros (in cluindo expatriados) visitaram o Brasil para tratamentos eletivos, como esté tica, odontologia e cirurgia plástica.

No processo, esse novo tipo de tu rista economizou centenas de milhoes de dólares. Afinal, muitos clientes nao têm seguro saúde ou o seguro nao cobre o trata mento. Mas, mesmo que você tenha seu plano, o tratamento médico é caro. Uma reportagem de 2020 da *Harvard Magazine* afirma que os Estados Unidos ocupam a duvidosa posiçao de "tratamento médico mais caro do mundo"

"OS PACIENTES PRECISAM FAZER O DEVER DE CASA."

No caso dos americanos, sao mui tos os culpados, como o preço exor bitante dos planos de saúde e dos remédios, quando comparado ao de outros países. A reportagem também cita o custo administrativo do trata mento médico dos EUA, mais ou me nos o dobro dos países comparáveis (Cerca de um terço dos dólares gastos em tratamento de saúde nos Estados Unidos paga a administraçao para lidar com problemas burocráticos,

ines249

como planos de saúde e outros, afir-
mava a reportagem)

O resultado é o preço mais alto Quem precisa de uma prótese de joelho vai gastar uns 40 mil dólares nos Estados Unidos. Mas pode pagar apenas 15 mil no México, 13 mil na Tailândia ou 8.700 na Turquia, de acordo com Paul McTaggart, fundador e CEO da Medical Departures Inc., agência de turismo de saúde.

Que tal um transplante de cabelo? O procedimento custa 9 500 dólares nos Estados Unidos. Na Turquia, sai por meros 2.400. A fertilizaçao *in vitro* custa, em média, 14.500 dólares nos Estados Unidos E pode ser feita por 5.100 dólares no México

"É possível viajar e economizar bastante", explica McTaggart, que diz que organizou mais de 150 mil procedimentos médicos e odontológicos para americanos nos últimos 14 anos e lhes poupou cerca de 201 milhoes de dólares "E nao pense que você está trocando qualidade por economia; esses locais oferecem tratamento do mais alto nivel."

Mas há um lado sombrio nessa revoluçao médica. Com seu crescimento, veio uma avalanche de histórias negativas que envolvem desfiguramento e até morte. Em janeiro de 2024, os Centros de Controle de Prevençao de Doenças (CDC), dos Estados Unidos, publicaram um relatório que documentou 93 casos, num período de 13 anos encerrado em 2022, em que cidadaos americanos morreram em cirurgias cosméticas feitas na República Dominicana.

"As pessoas correm riscos", alerta o Dr. Scot Glasberg, ex presidente da Sociedade Americana de Cirurgioes Plásticos, apontando que o número de pacientes que exigem acompanhamento ao voltar para casa depois de procedimentos malfeitos aumentou muito nos últimos anos. "Os pacientes precisam fazer o dever de casa."

São férias... mais ou menos

Woodman credita aos dentistas a primeira onda de turismo de saúde Ele observa que muitos americanos nao têm seguro dentário; outros têm planos que pagam o tratamento preventivo, mas nao cobrem pontes, coroas nem tratamentos de canal. Estima se que 65% das viagens médicas ao exterior sejam para tratamento dentário. Essa parte do setor está tão madura que Los Algodones, cidade da fronteira mexicana, tem mais de 300 clínicas odontológicas e atende tanta gente dos EUA que foi apelidada de Molar City.

A experiência de Donald e Dixie Ahrenkiel, de Corydon, no estado de Iowa, é típica. No outono de 2023, poucas semanas depois de pagar 1.200 dólares a um dentista local para arrancar todos os dentes inferiores e fazer uma dentadura, Donald, de 67 anos, perdeu mais um dente da arcada superior e decidiu que estava na hora de extrair os dentes restantes e fazer um implante. Entao, soube que um bom

conjunto de dentaduras fixas americanas lhe custaria cerca de 35 mil dólares, muito além de seu orçamento.

Motorista de caminhao aposentado, Donald ouviu falar do tratamento médico e dentário mexicano. Uma rápida busca na internet o levou à Dental Departures, o braço odontológico da agência de turismo de saúde de McTaggart. Donald telefonou para conversar com o atendente e marcou uma consulta presencial gratuita, com radiografias e tudo, numa clínica odontológica da cidade de Nuevo Progreso, no México, perto da fronteira do Texas O dentista tinha feito o ensino médio numa escola americana e exibia vários diplomas de organizaçoes dentárias internacionais. Como também precisava de tratamento, Dixie decidiu ir junto e fazer uma consulta.

Algumas semanas depois, Donald e Dixie embarcaram em seu Chevy Suburban para a odisseia de dois dias e quase 2 mil quilômetros rumo ao sul até um hotel Quality Inn em Mercedes, no Texas Acordaram cedo na manha seguinte; deixaram o carro num estacionamento de quatro dólares por dia na fronteira, atravessaram uma ponte a pé, passaram pela polícia de fronteira e entraram no México. O consultório ficava a um quarteirao dali. Logo, estavam numa sala de espera bem iluminada, com ar condicionado, cheia de outros turistas americanos e canadenses que também precisavam de tratamento dentário.

"Era tao limpo quanto qualquer consultório nos Estados Unidos", diz Donald. "A equipe se mostrou extremamente profissional."

Depois das radiografias digitais com equipamento avançado, eles fizeram a consulta com o dentista, que lhes explicou as opçoes. Decidiram fechar um pacote. Por 22 500 dólares, os dois fariam modernas próteses dentárias fixas.

Os Ahrenkiel voltaram no dia seguinte para extrair todos os dentes - o primeiro passo do tratamento no pacote de três dias.

ines249

Depois de um dia de recuperaçao, voltaram para casa com próteses provisórias. Três meses depois, refizeram a viagem. Os maxilares já estavam cicatrizados, e o dentista fez os moldes para produzir as próteses definitivas. Na última viagem, ele as instalou cirurgicamente.

"Só tivemos boas experiências lá", diz Donald

Matthew Smith também estava disposto a encontrar alternativas por falta de cobertura do plano no caso, para um tratamento médico.

Engenheiro de software de Georgetown, em Massachusetts, Smith lutou com a balança a vida toda, mas as dietas nunca davam certo Assim, com a aproximação do aniversário de 40 anos em 2023, Matthew, que queria perder 75 quilos, inscreveu se num programa de emagrecimento de seis meses no Hospital Geral de Massachusetts

O programa oferecia uma gastrectomia laparoscópica em manga, procedimento cirúrgico que remove parte do estômago Mas o plano de saúde de Matthew, oferecido pela empresa onde trabalhava, nao cobria o procedimento. Se quisesse continuar, ele mesmo teria de pagar o custo de até

ines249

40 mil dólares. Em caso de complicações, também seria tudo por sua conta.

Smith cancelou a cirurgia. Desesperado, foi à internet, onde descobriu uma comunidade de pacientes no Reddit e no YouTube que tiveram experiências parecidas e encontraram alternativas mais baratas no exterior. Nos meses seguintes, Smith fez listas de países, instalações e médicos muito elogiados por outras pessoas. Finalmente, reduziu as opções ao México e à Costa Rica e procurou uma agência de viagens especializada em turismo de saúde. Fez uma consulta telefônica com um cirurgião costa riquenho do Hospital Clínica Bíblica, o maior hospital particular do país, e decidiu se por ele.

Smith reservou um pacote completo que custou 13 mil dólares mais as passagens aéreas. Em 3 de março de 2024, foi de Boston a San José, na Costa Rica, onde uma funcionária da agência de viagens foi buscá-lo. Ela o deixou no hotel Marriott Residence Inn e, no dia seguinte, voltou com uma van para levá-lo ao Hospital Clínica Bíblica para o exame físico pré-operatório e uma endoscopia.

"Se eu não estivesse num lugar tropical, poderia ser qualquer hospital dos EUA", recorda ele. "Tudo parecia conhecido; não só o imóvel, mas todo o equipamento."

Depois de passar a tarde à beira da piscina, Matthew voltou no dia seguinte para fazer a cirurgia, que não teve complicações. Nas duas noites que passou no hospital, soube que cada andar tinha pelo menos uma enfermeira que falava inglês. Quando recebeu alta, passou uma semana fazendo turismo pela capital e retornou para a consulta pós-operatória final antes de voltar para casa.

Em apenas dez meses, já perdeu 50 quilos. "Foi inacreditável", diz ele. "A melhor coisa que já fiz."

Problemas no paraíso

Mas nem todo mundo tem essa sorte. É só perguntar ao Dr. Dennis Orgill, cirurgião plástico reconstrutor que dirige o Centro de Tratamento de Feridos do Brigham and Woman's Hospital, em Boston.

Num artigo médico de 2018, o Dr. Orgill, que também é professor da Escola de Medicina de Harvard, analisou todos os casos ligados ao turismo de saúde que passaram por seu consultório nos sete anos anteriores. Ele e os colegas identificaram 78 pacientes que sofreram complicações depois de cirurgias plásticas no exterior, como abdominoplastia (plástica de abdome), lipoaspiração, aumento dos seios, plástica de rosto e implantes faciais. O destino mais comum foi a República Dominicana; entre os outros estavam Argentina, Brasil, China, Colômbia, El Salvador, México, Síria, Turquia e Venezuela.

Ele recorda que uma paciente o procurou depois de um implante de silicone nos seios feito na Rússia que deu errado: o polímero injetado no

ines249

peito começou a se degradar e "absorveu fluido". Quando ela chegou à sala de espera do Dr. Orgill, um seio inchara até quatro vezes o tamanho normal e precisou de drenagem. Ele atendeu pacientes com implantes rompidos, outras com feridas abertas que vazavam pus.

Segundo ele, a maior parte das piores complicações envolvia a má higiene das cânulas de lipoaspiração, tubos de aço inoxidável inseridos em incisões na barriga para sugar a gordura. Se essa gordura não for bem limpa, diz ele, os tubos se tornam viveiros de bactérias, cuja população pode explodir ao chegar ao abdome de outro paciente. O Dr. Orgill tratou muitos pacientes com infecções terríveis que exigiram a excisão de tecido morto e, em alguns casos, uma cirurgia mais complexa.

"É disso que me lembro", diz o Dr. Orgill. "São esses que me fazem desejar que tivessem ficado aqui e feito a cirurgia num lugar regulamentado. É pena, porque o problema poderia ser prevenido."

Há muitos outros casos negativos. Na primavera de 2023, os CDC divulgaram um alerta de surto de meningite fúngica em pacientes que receberam anestesia epidural em duas clínicas de Tamaulipas, no México. Vinte e quatro pacientes infectados foram identificados e pelo menos 12 morreram. O alerta de janeiro de 2024 dos CDC que documentou a morte de americanos que fizeram cirurgia cosmética na República Dominicana observou que os 24 pacientes que morreram em 2019 e 2020 tinham feito lipoaspiração; 22 deles (92%) também receberam transferência de gordura para os glúteos, procedimento em que a gordura do paciente é "colhida" e injetada nas nádegas a fim de corrigir a silhueta do corpo.

"Muita coisa é oferecida por clínicas pouco escrupulosas, como vários procedimentos num só dia, o que não fazemos por boas razões", diz a Dra. Julie Thwing, epidemiologista que comanda a equipe de medicina em viagens da Seção de Saúde dos Viajantes dos CDC.

A realização de vários procedimentos num só dia aumenta o risco de complicações pelo prolongamento da anestesia. Os procedimentos demorados também aumentam a pressão sobre o coração do paciente e podem causar trauma nos tecidos; todo esse estresse dificulta o combate a infecções por parte do organismo.

Cerca de um quarto dos pacientes que tiveram complicações no estudo do Dr. Orgill realizou vários procedimentos ao mesmo tempo.

"É muita coisa para o corpo aguentar", explica a Dra. Thwing.

Faça um plano

Os baluartes do turismo de saúde admitem o risco e dizem que essas histórias reforçam a importância do trabalho de pesquisa. A maioria desses casos seria evitada com o tipo de

ines249

pesquisa feito por Matthew Smith ou pelos Ahrenkiel

Para os procedimentos médicos, Josef Woodman sugere que os consumidores verifiquem se os hospitais ou clínicas estrangeiros são credenciados, de preferência por uma agência americana. A Joint Comission, que classifica as instituições americanas de tratamento médico, tem um ramo internacional, de sigla JCI, que já credenciou mil hospitais no mundo inteiro.

A Dra. Thwing observa que as clínicas internacionais de melhor reputação publicam seus resultados e a prova do credenciamento na internet e insiste que os consumidores examinem as licenças e os credenciamentos da instituição.

Depois da decisão de se tratar no exterior, a preparação é importante. A Dra. Thwing sugere que os viajantes levem cópias de seu prontuário para que os profissionais saibam onde pisam. Os pacientes também deveriam pedir ao clínico geral local que examine seu histórico clínico, faça um exame físico e sugira se seria prudente consultar especialistas, como cardiologistas, endocrinologistas ou hematologistas, para identificar possíveis problemas de saúde que poderiam afetar a cirurgia ou aumentar o risco de complicações.

Também é bom que os pacientes façam o tipo certo de seguro para viagens internacionais e até um seguro de evacuação médica para o caso de algo dar muito errado.

Ironicamente, apesar da apreensão inicial de Josef Woodman, a abordagem do pai para encontrar um profissional foi a base da cartilha do turismo de saúde correto. Quando Josef e o pai chegaram ao México naquela viagem que mudou sua vida, David já identificara três clínicas dentárias candidatas a uma visita. O primeiro consultório a que foram ficava num pequeno shopping. Era modesto e familiar, com a esposa na recepção e uma plaquinha torta na frente. O revestimento da cadeira do dentista estava puído, e o equipamento tinha o brilho fosco do metal velho.

"Não era uma cabana de barro", recorda Josef. "Mas era muito modesto." A segunda clínica era um pouco melhor. Mas a terceira era ofuscante. Em casa, o dentista de Josef ainda usava filme para fazer radiografias. A terceira clínica mexicana era equipada com uma máquina de raios X digital de vanguarda, a primeira que ele viu.

"Tudo era digitalizado", diz ele. "Fiquei muito impressionado." Desde aquela viagem, ele fez pontes em Cancún, no México; implantes dentários em Medellín, na Colômbia; uma ressonância magnética em Bangcoc, na Tailândia; e um checkup dos pés à cabeça, que incluiu exames de sangue e uma tomografia computadorizada, em Busan, na Coreia.

Mas, novamente, a preparação é fundamental. "Em geral, o americano médio não faz o dever de casa nem com seu médico local, mas deveria", explica ele. "É essencial verificar o médico, a clínica, a instituição."

DRAMA DA VIDA REAL

A TODA VELOCIDADE

POR *Eric Raskin*

ILUSTRADO POR *Owen Freeman*

nes249

O JOVEM ESTAVA PRESO
NUM CARRO QUE ACELERAVA
SEM PARAR. SERIA POSSÍVEL DETÊ-LO
ANTES QUE O PIOR ACONTECESSE?

ines249

Em setembro passado, Catherine Dutcher acabara de chegar ao estacionamento da lanchonete Hardee's para buscar o jantar da família numa noite rotineira de terça-feira, na cidade interiorana de West Fargo, no estado americano de Dakota do Norte, quando o celular tocou.

"Mae", disse o filho Sam Dutcher, de 18 anos, "está acontecendo outra vez."

Na mesma hora, Catherine entendeu o que acontecia.

Cerca de uma semana e meia antes, Sam estava ao volante do SUV Honda Pilot 2022 branco perolado da mãe, quando o carro, aparentemente, ganhou vida. O pé de Sam não estava no acelerador, mas o veículo, que nunca dera nenhum problema à família, acelerou por conta própria.

A reação do aluno do primeiro ano da Escola Técnica Comunitária do Estado de Minnesota foi enfiar o pé no freio. Manteve o lá até o carro entrar no "modo de segurança", recurso dos carros modernos que é ativado quando o veículo percebe algum problema num sistema essencial. Quando o Pilot parou à beira da estrada, Sam ligou para a mãe, e eles concordaram que o rapaz não deveria voltar para casa dirigindo. Mandaram rebocar o veículo até a concessionária Honda de Fargo

Durante vários dias, os técnicos fizeram todos os testes possíveis, mas não conseguiram reproduzir a aceleração súbita que acontecera com Sam. Segundo os mecânicos, até onde sabiam, estava tudo bem; os Dutcher, uma família com três carros e três motoristas que precisavam do veículo, decidiram levar o SUV para casa.

Naquela terça feira de setembro, Catherine deixou Sam na concessionária para pegar o Pilot e foi para a Hardee's O rapaz, com uma cabeleira castanha que lembrava o estilo de Mick Jagger no fim da década de 1960, sentou se, ajustou o banco e os espelhos e apertou o botao de partida. O motor ligou sem problemas. Todos os sistemas pareciam normais.

Sam saiu do estacionamento para os dez minutos do trajeto de volta para casa. Com cerca de um quilômetro e meio percorrido numa estrada com duas pistas no condado de Cass, o limite de velocidade passou de 65 para 90 km/h. Sam acelerou; depois, soltou o pedal

O carro continuou acelerando

Ah, nao, pensou Sam. *Outra vez, nao.* Ele pisou nos freios para desacelerar; nada aconteceu. Tentou apertar o pedal do freio até o fim e segurá lo lá, para forçar o veículo a entrar novamente no modo de segurança. Dessa vez, não deu certo. Apertou o botao do freio de emergência; tentou pôr o

O CARRO DISPARAVA por uma estrada rural sem semáfo ros, na área ao norte de Fargo, e se aproximava da divisa com o estado de Minnesota Além do medo de bater em outro carro ou sair da estrada, Sam disse à mãe que temia nao conseguir parar se a polícia o visse além do limite de velocidade e co meçasse a segui lo

Catherine tentou ao máximo manter a calma e disse a Sam que ligaria para a polícia e avi saria que o Pilot branco que disparava pela cidade não fazia isso de propósito.

Estará mesmo acontecendo?, perguntou se Catherine Ela mal conseguia acreditar. Mas manteve o foco no que tinha de fazer. Ligou para o número de emergência e falou com a Central Regional de Red River, que atende ao condado de Cass, em Dakota do Norte, e ao condado vizi nho de Clay, em Minnesota.

Zach Johnson, auxiliar do xerife do condado de Clay, estava em sua viatura; acabara de sair da garagem da prisão do condado, na cidade de Moorhead, em Minnesota, quando ouviu a conversa pelo rádio do estado vizinho sobre um veículo descontro lado que entrava em Clay. Uma mãe de West Fargo tinha ligado para avisar que o filho de 18 anos estava ao vo lante de um carro com um problema no acelerador

Johnson entrou na conversa. Como

carro no modo *park*, depois dar a ré, na esperança de soltar as engrenagens ou explodir a transmissao. O sistema computadorizado do carro ignorava tudo o que o rapaz fazia. Era o com putador que mandava.

Finalmente, ele apertou o botao de ligar e o segurou. O carro simples mente continuou avançando cada vez mais veloz.

Sam nao queria tirar os olhos da estrada para ligar para o serviço de emergência e tentou fazer a chamada com comandos de voz. A resposta: "Esse número nao está em seus con tatos." Com a velocidade do carro já passando de 130 km/h, Sam desistiu da emergência e mandou o celular ligar para um número nos contatos

"Mae, está acontecendo outra vez"

ines249

Sam temia, a princípio os policiais pensaram que era um jovem se divertindo de uma forma inconsequente Mas Johnson imaginou que, como foi a mãe quem telefonou, quase com certeza nao era uma pegadinha.

Felizmente as ruas nao estavam cheias; por uma sorte fenomenal, o carro descontrolado seguia pela 90th Avenue, a rua mais reta da regiao Ainda assim, era uma rua de mao dupla, e Sam teve de ultrapassar vários carros e caminhoes que estavam muito mais perto do limite de velocidade do que ele. Quando nao havia tráfego no sentido oposto, ele ultrapassava pela esquerda. Várias vezes, teve de se espremer sobre o meio fio para nao bater nos veículos à frente.

Agora o Pilot estava a mais de 140 km/h, e cada manobra deixava Sam em risco de perder o controle

A PRINCIPIO, Johnson achou que conseguiria alcançar o Pilot, mas logo percebeu que Sam estava muito mais a leste do que pensava. Nao tinha chance de encontrá lo

Catherine Dutcher deu ao operador da emergência o número do celular do filho, que foi transmitido pela central. Como nao poderia estar fisicamente no local, Johnson decidiu ligar para Sam. O rapaz, que esperava que alguém ligasse, atendeu na mesma hora. Johnson nao percebeu muito pânico na voz de Sam; a adrenalina bombava, mas ele estava calmo

O policial começou de imediato a buscar soluçoes.

"Se você pisar no freio, o que acontece?", perguntou enquanto o Pilot se aproximava do cruzamento com a rodovia nacional 75, ao norte de Moorhead

"Nao acontece nada", disse Sam.

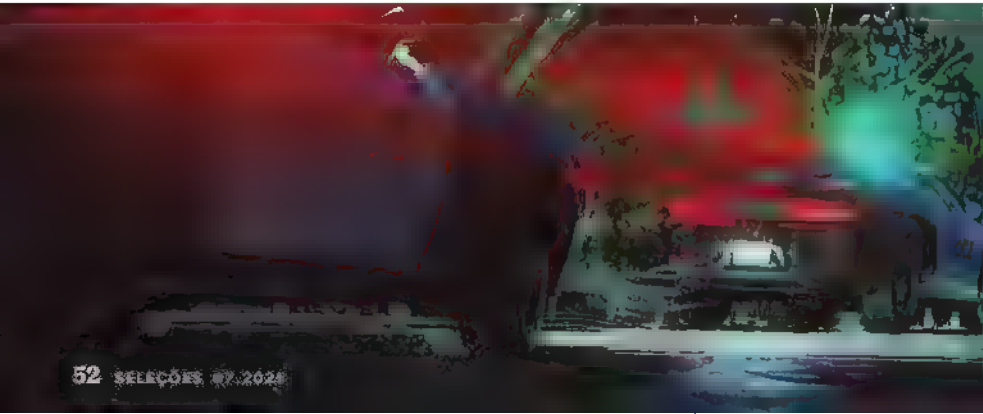
Johnson imaginou que um canto do tapete poderia estar prendendo o pedal do acelerador.

"O pedal está preso?", perguntou

"Nao", respondeu Sam, nao estava fisicamente preso; ele conseguia movê lo com o pé.

"Consegue puxar o freio eletrônico e travá lo?", perguntou Johnson

"Nao, também nao adianta nada",



ines249

respondeu Sam, enquanto disparava em segurança pelo cruzamento com a rodovia 75

Johnson e os outros policiais no rádio passaram à opçao seguinte: al guém ultrapassaria Sam e instalaria dilaceradores de pneus para furá los quando ele passasse.

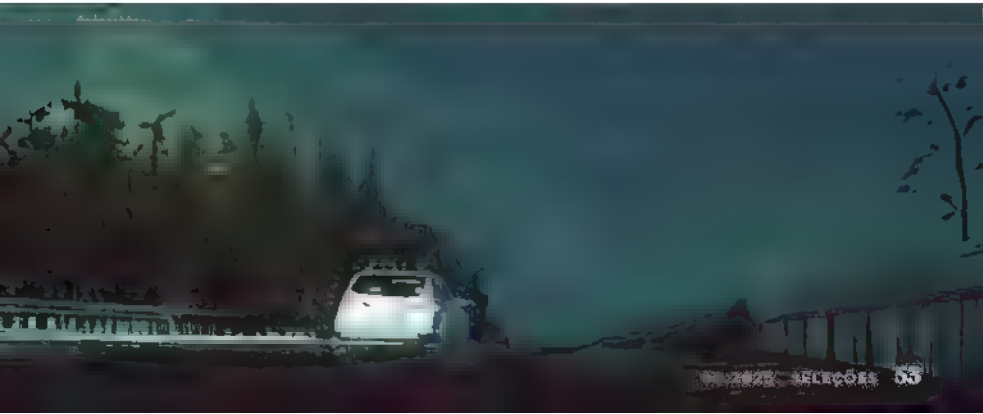
Mas era uma corrida contra o reló gio. Sam se aproximava da cidade de Hitterdal; depois, seriam mais 13 qui lômetros até o fim da rua. Enquanto isso, o Honda Pilot continuava ace lerando Treze quilômetros nao sao muita coisa para quem está a mais de 160 km/h

PARA ZACH GRUVER, policial do estado de Minnesota, aquele dia era uma "sexta feira". Era assim que os policiais que trabalham na escala de oito dias de serviço e seis de folga chamam o último dia de trabalho Quando começou, às 17 horas, Gru ver esperava um turno tranquilo e, ao voltar para casa, encontrar a esposa, que em 15 dias daria à luz o primeiro filho do casal.

Gruver passou a primeira hora do turno numa lavadora de carros local para verificar o cinto de segurança e garantir que a cadeirinha para bebês fosse instalada corretamente. De lá, planejava ir à delegacia de Moorhead para terminar o curso de treinamento pela internet. Mas tinha mais uma missao Era dia de troca de óleo do Dodge Charger do departamento; ele fez um rápido retorno para deixar a nota fiscal no escritório local da pa trulha estadual, em Detroit Lakes, e receber o reembolso

Se estivesse à sua mesa na delega- cia quando a notícia do carro descon- trolado chegou, Gruver estaria longe demais para se envolver com Sam Dutcher. Mas, quando a central trans- mitiu a informaçao, ele ia na mesma direçao de Sam, cerca de 30 quilôme tros à frente e uns 8 quilômetros ao sul da rua onde estava o rapaz.

O policial nao perguntou a nin guém se devia se envolver. "Tentarei pôr os dilaceradores na 90th Avenue", disse ele no canal do condado de Clay, pisando no acelerador.



ines249

Gruver chegou à autoestrada 9, uns 22 quilômetros a leste do limite estadual de Dakota do Norte, mas não conseguiu chegar à 90th Avenue antes de Sam. Viu as luzes dos carros da polícia do condado de Cass atrás do Pilot passarem voando ao se aproximar vindo do sul. Eles estavam em Chevrolet Tahoes, carros maiores que chegariam no máximo a 190 km/h. Seu Charger tinha motor V 6 e chegava a uns 220. Assim, Gruver entrou atrás deles, pisou fundo e ultrapassou os outros policiais pela pista da esquerda. Não viu o Pilot de Sam.

Onde está o carro? Sam ia tão depressa que se afastara das viaturas da polícia que o perseguiam. Gruver avançou na velocidade máxima que o Charger lhe permitia e, finalmente, avistou o Pilot. Aproximou-se o suficiente para o radar na frente da viatura fazer a leitura: Sam voava pela estrada a 182 km/h.

Antes de ultrapassar Sam para instalar o dilacerador de pneus, Gruver percebeu que se aproximavam do cruzamento com a rodovia 32, em Hitterdal. O sol já tinha se posto, a visibilidade diminuía e, onde a 90th Avenue cruza a rodovia 32, há semáforos para o tráfego que segue para leste ou para oeste, mas não para os carros que vão para o norte ou para o sul na rodovia. Sam, voando para leste, furaria o semáforo e talvez abalroasse outro veículo em alta velocidade. Gruver ultrapassou Sam e desacelerou no cruzamento com as luzes piscando para interromper o tráfego na rodovia 32.

A intervenção de Gruver foi desnecessária; não havia nenhum carro nem caminhão transitando quando o Pilot de Sam passou como um borrão pelo cruzamento. Agora, Gruver teria de alcançar e ultrapassar Sam outra vez.

Gruver falava com Johnson, ainda ao telefone com Sam, e com Brandon Desautel, policial do condado de Clay que dirigia a viatura mais próxima em perseguição. Enquanto conversavam, os policiais passaram do condado de Clay para o de Becker, e Johnson percebeu que faltavam 5 ou 6 quilômetros para a rua asfaltada terminar num cruzamento em T. No outro lado havia uma estradinha de terra e um campo ocupado por pés de milho e postes telefônicos. Gruver não teria tempo de parar, abrir o porta-malas e instalar os dilaceradores de pneus.

A MAIOR VELOCIDADE que Sam Dutcher alcançara até aquela noite era de 145 km/h. Ele controlou bem o Pilot até os 170 km/h. Foi quando começou a ficar difícil. Naquele momento, bastaria um leve movimento do volante, um buraquinho na estrada, e qualquer coisa poderia acontecer.

Ele também via o T mais adiante no mapa do GPS na tela do carro.

Então, com pouco mais de 15 minutos desse pesadelo desenfreado, o pensamento mais repugnante passou por sua mente de 18 anos: *Vou morrer esta noite.*

Enquanto isso, Catherine Dutcher recebia atualizaçoes do operador da emergência, que tentava tranquili zá la: "Temos médicos e policiais de todos os condados indo até ele, ok?" O efeito foi o contrário Ao saber que enviavam paramédicos, Catherine pensou o pior: seu menino não sobre viveria. Timothy Dutcher, pai de Sam, estava a caminho do local; Catherine ficara em casa com o irmao de 11 anos de Sam, fazendo o possível para acalmá lo

Lá nas ruas, havia um esforço de sesperado para impedir a tragédia. Os policiais sao treinados para a técnica de intervençao quando perseguem outros veículos: com pequenas coli soes por trás, tentam fazer o carro gi rar. Gruver duvidava que isso pudesse ser feito em velocidades acima de 180 km/h. *Nao vai acabar bem, nem para ele, nem para mim*, pensou.

Entao ele teve uma ideia. Ficaria na frente de Sam, deixaria o Pilot bater em sua traseira e frearia o Charger, na esperança de que seu veículo parasse o de Sam. "Vou deixar que ele faça um contato suave", disse Gruver a Johnson e Desautel, "e aí piso no freio. Se der certo .." A voz dele se calou

Mais tarde, Johnson descreveu o plano como "torcer pelo melhor, esperar o pior". Na mente de Gruver,

ines249

não havia tempo para pensar se daria certo ou nao. Tinha de dar certo, porque a alternativa seria o garoto sair pelo fim da rua e entrar no campo a quase 180 km/h

Quando está de serviço, Gruver tira a aliança e a poe no porta copos. Mas, enquanto a viatura disparava pelo condado de Becker, ele pôs a aliança de novo. *Se nao der certo e acabarmos capotando, não quero perder minha aliança*, pensou o futuro pai

"VOCÊ QUER QUE EU BATA NA TRASEIRA DAQUELE CARRO?", PERGUNTOU SAM.

Gruver, a 209 km/h, ultrapassou Sam pela segunda vez. Desautel acompanhava Sam e posicionaria seu carro diretamente à esquerda do Pilot, na esperança de impedir que Sam saltasse para a pista da esquerda e capotasse. Quando Gruver começou a desacelerar, o rapaz tentou ultrapassá-lo; não tinham lhe passado o plano com clareza.

Johnson explicou a Sam o que tentavam fazer. "Então você quer que eu bata na traseira daquele carro?", perguntou Sam com descrença.

Johnson elevou a voz um pouco. "É", disse. "Bata na traseira do carro dele."

Sam tentou ao máximo centralizar seu carro atrás do veículo de Gruver. Então, algo inesperado aconteceu: o Pilot desacelerou. O sistema de prevençao de colisoes frontais sentiu o carro à frente e começou a reduzir a velocidade. Gruver desacelerou para 80 km/h e observou o carro de Sam pelo retrovisor desacelerar também O Pilot chegou tão perto que os faróis dianteiros nao eram mais visíveis no espelho lateral do policial. Quando Gruver virou a cabeça para examinar o carro pelo espelho do lado do passageiro... *bam!*

O Pilot atingiu o Charger por trás, e Gruver pisou no freio. "Segurei! Segurei!", gritou ele quando ambos os carros pararam. O Pilot de Sam estava logo atrás do carro do policial e ainda tentava avançar. As rodas giravam e guinchavam, mas Gruver não soltou o freio. Desautel parou o carro junto ao Pilot pelo lado esquerdo, desceu e ajudou Sam a desembarcar pelo lado do passageiro. Ninguém se machucou.

Sam e os policiais não se lembram de quanto tempo aquilo durou - havia uma névoa de euforia -, mas finalmente o Pilot descontrolado desistiu de avançar. O sistema eletrônico ainda estava ligado, o ar condicionado funcionava, mas, depois de percorrer quase 50 quilômetros por ruas e estradas do Dakota do Norte e de Minnesota em cerca de 20 minutos intensíssimos, o motor finalmente parou de acelerar e as rodas, de girar.

Johnson chegou ao local uns dois minutos após a colisão e encontrou

ines249

o rapaz com quem tinha falado ao telefone. "Ei", disse ele a Sam, "nao é sempre que alguém anda por aí a 180 por hora, foge da polícia, bate numa viatura e volta para casa tranquila mente, sabia?"

MESES DEPOIS, ninguém ainda havia conseguido descobrir por que o Pilot dos Dutcher fez o que fez. Os técnicos da Honda inspecionaram o veículo para entender, e representantes do Serviço Nacional de Segurança de Tráfego em Estradas fizeram o mesmo Para o seguro, o carro foi considerado perda total

Sam escapou fisicamente ileso, mas o incidente o afetou. Pratica mente toda noite, tem pesadelos em que revive a experiência quase fatal Passou uns 15 dias sem querer dirigir e, quando voltou ao volante, "ainda fi cava nervoso", diz Catherine. "Quando ouve sirenes ou vê luzes piscantes em carros que lembram viaturas da polí cia, ele fica paralisado."

O rapaz voltou à rotina das aulas na escola técnica, onde quem diria! - estuda para ser mecânico de automóveis. Se alguém apaixonado por veículos motorizados tem o direito de passar 40 horas por semana com o nariz enfiado em carros que fazem exatamente zero quilômetro por hora, esse alguém é Sam Dutcher.

Para Zach Gruver, a empolgação nao acabou. Ele e a mulher se torna ram pais umas três semanas depois do resgate heroico, nove dias após a data prevista. Chamaram o filho de Mason, nome decidido com antece dência; ele diz que ninguém pensou em trocar por "Chase", que significa "perseguiçao" em inglês

O policial Zach Gruver sabia que teria de agir depressa para salvar Sam Dutcher.

Alguns dias depois do angustiante incidente, diante do posto da polícia rodoviária de Moorhead, Gruver reencontrou Sam e conheceu Catherine. Quando estendeu a mao direita, ela perguntou "Posso abraçá lo?" e pôs os braços em torno do policial que salvou a vida de seu filho Como ela disse depois, "um aperto de mão não bastaria".

CATHERINE JOHNSON DUTCHER

ines249

Traga alegria para sua vida

Como você pode alegrar seu dia a dia a partir de hoje? Aprenda a antecipar a felicidade.

POR *Rachel Dixon*

SEJA HONESTO: VOCÊ provavelmente já sentiu *schaden freude*, uma palavra alema que se traduz como "alegria com os infortúnios dos outros".. E quanto a *vorfreude*? Descobri essa palavra encantadora que um amigo alemao traduz como "a antecipaçao da alegria". Me pareceu um conceito esperançoso certamente todos nós poderiamos

ines249

ines249

usar menos *schadenfreude* e mais *vorfreude*. Então, o que é alegria antecipada, como podemos cultivá-la e ela nos tornará mais felizes? "Trata-se de sentir alegria em antecipação a um evento", explica Sophie Mort, psicóloga clínica e especialista em saúde mental do Reino Unido. "Por exemplo, planejar uma viagem, contemplar um passeio ou pensar em uma refeição especial pode ser uma fonte de alegria e empolgação."

Isso pode melhorar o humor, reduzir os níveis de estresse e, às vezes, ajudar a prevenir o *burnout* (esgotamento profissional). Um estudo de 2017 publicado na revista *Frontiers in Psychology* mostrou que a antecipação de um evento positivo ativa o córtex pré-frontal medial, levando a uma maior sensação de bem-estar.

Mesmo quando o evento antecipado decepciona, a *vorfreude* nos ajuda a nos recuperar. "Otimistas têm maior resiliência diante de sofrimentos inesperados e geralmente se recuperam mais rápido", diz Tania Taylor, psicoterapeuta em Rochdale, noroeste da Inglaterra. Se você está passando por um momento difícil e parece não ter um plano, não desista. "Psicologia positiva não tem nada a ver com positividade tóxica", explica Tania Taylor. "Quando eu estava em tratamento de um câncer, passava muito tempo em frente à TV. Não há problema em se isolar quando se está sobrecarregado, e você não deve se sentir culpado por não buscar a alegria." Se os sentimentos de desesperança persistirem, procure a ajuda de um médico ou psicoterapeuta.

Além disso, a *vorfreude* não precisa ser uma tarefa árdua. "Trata-se de explorar o que a vida oferece e que você pode antecipar com alegria", explica a profissional.

Aqui estão 30 maneiras simples de encontrar mais *vorfreude*.

Comece (bem) devagar

Se o conceito de *vorfreude* lhe é estranho, dê um passo de cada vez. Tente notar uma coisa que lhe dê alegria a cada dia. É como um desafio fotográfico: reserve um tempinho todos os dias para procurar uma flor bonita, uma perspectiva interessante ou um cachorro fofo para fotografar.

Pense positivamente

"Planeje uma frase de bom dia ou uma declaração positiva e anseie por começar o dia com isso em mente", sugere Tania Taylor. "Algumas pessoas colocam isso na tela inicial do celular e é a primeira coisa que veem ao acordar." Por exemplo: "Hoje, vou prestar atenção nos bons momentos e me lembrar deles."

Faça da rotina um ritual

"Pensar na primeira xícara de café da manhã é uma fonte de *vorfreude*", admite Sophie Mort. "É a primeira coisa que me vem à mente quando acordo: antecipo o cheiro do café, seu sabor e como vou me sentir ao tomá-lo. É um ritual que eu amo e aprecio."

PUBLICADO ORIGINALMENTE EM THE GUARDIAN (9 DE ABR. DE 2024) © GUARDIAN NEWS & MEDIA LTD

ines249

Saia do piloto automático

Talvez você goste de jardinagem ou de passar tempo com seu animal de estimação. Sair do piloto automático e aproveitar conscientemente esses momentos é uma maneira de experimentar a *vorfreude*.

Evite armadilhas cognitivas

Para mudar sua mentalidade e sentir mais alegria, você precisa primeiro se familiarizar com seus próprios padrões de pensamento negativo. Desvalorizar o positivo e enfatizar o negativo são duas "armadilhas cognitivas". Em vez de pensar que você só vai passar uma noite fora e que não são férias de verdade, pense que esse tempo livre lhe permitirá jantar com amigos e que isso é maravilhoso.

Repetir "Eu deveria" para si mesmo reiteradamente é outra armadilha. Em vez de dizer a si mesmo: "Eu deveria ter uma vida social mais intensa como todo mundo", perceba que o medo de perder algo pode ser uma fonte de estresse. Lembre-se de como você tem sorte de sair e se divertir de vez em quando e aproveite esses momentos

Saboreie o instante

"O momento logo antes de comer um doce, assistir a um filme ou tomar um banho de espuma é fugaz", diz Emma Mills, especialista em meditação *mindfulness* em Londres. "Nesse momento, há uma alegria prestes a se concretizar. Saboreie e pense em como você é sortudo."

ENCONTRE ALEGRIA NO DIA A DIA

"Ao final de uma sessão, sugiro que meus alunos antecipem três coisas agradáveis para o dia seguinte", diz a especialista em meditação *mindfulness* Emma Mills. "Como caminhar de manhã no parque ou ouvir um podcast a caminho do trabalho. Ou sentar-se para aproveitar um lanche, desfrutar de um banho relaxante no fim do dia..."

ADOBESTOCK

PLANEJE COM AMIGOS

ines249

A consultora de *mindfulness* Kareen Griffiths adora planejar passeios com os amigos: "Aproveito os momentos antes de sair: a escolha da roupa, a viagem de trem, a emoção do encontro." A psicoterapeuta Tania Taylor, por sua vez, fica igualmente feliz em convidar um amigo para assistir a um filme com ela. O importante é passar um tempo com alguém de quem você gosta

Cuide de si mesmo

Planeje excursões curtas e se presenteie com pequenos prazeres. Combine sair do trabalho uma hora mais cedo e vá jantar com um amigo, visite uma galeria de arte ou assista a um filme, ainda que sozinho.

Em busca das maravilhas da natureza

Busque alegria na natureza, que "constantemente nos lembra que ela guarda tesouros", insiste Tania Taylor. Você não precisa procurar muito. "Outro dia, fui ao meu jardim depois da chuva e observei os narcisos. Foi fascinante vê-los presos em um cacho com as gotículas da chuva cintilando nas pétalas."

Anote seus planos

O simples ato de anotá-los torna seus planos mais tangíveis e aumenta a empolgação da expectativa.

Programe exercícios

"Eu agendo 10 minutos de alongamento ou uma sessão de yoga ou pilates", diz Tania Taylor. Se isso não funcionar para você, encontre outra coisa de que você goste.

Registre suas alegrias em um diário

Anote o que fez você feliz ultimamente e planeje repetir essas experiências.

Planeje suas refeições

Planejar as refeições da semana ajuda você a antecipar o prazer de comer.

Planeje férias...

"Encontrei uma publicação nas redes sociais sobre um fim de semana bem acessível em um país vizinho. Isso me

ADOBESTOCK

ines249

permitiu sonhar com muitas escapadas acessíveis", diz Tania Taylor.

...e aproveite a expectativa

"Planejar e antecipar suas férias às vezes deixa você mais feliz do que as próprias férias, como algumas pesquisas indicam", explica a psicóloga Sophie Mort. "Desde que percebi isso, eu, que costumava fazer tudo na última hora, agora tiro um tempo para pensar sobre o lugar aonde quero ir, por que quero ir e como será quando eu chegar lá."

Pratique a caminhada consciente

Ao passear com seu cachorro, preste atenção no que está ao seu redor, nos brotos das árvores ou nas estrelas no céu. Se surgirem pensamentos ou preocupações a primavera é muito curta, culpa da mudança climática , dissipe os de imediato

Caça ao tesouro

Tania Taylor adorava praticar Geocaching com seus filhos quando eles eram pequenos. "Trata se de um aplicativo de caça ao tesouro ao redor do mundo Você encontra esconderijos cheios de brinquedos para trocar", explica ela. "Agora que as crianças estao grandes, brinco sozinha. Gosto de deixar brinquedos ali e saber que eles farao uma criança feliz mais tarde."

Seja criativo

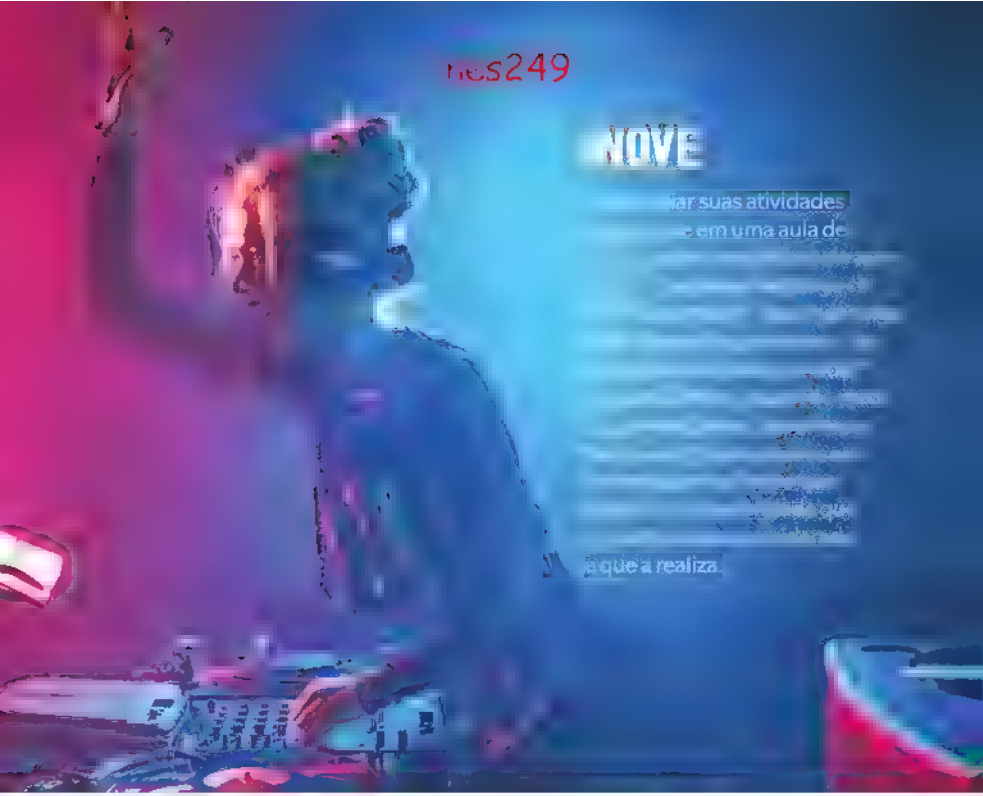
"Pesquisadores estao estudando o impacto da criatividade na saúde mental, e suas descobertas sao amplamente positivas", diz Tania Taylor. Reserve um tempo para a sua criatividade. Você nao precisa ter um talento especial. Se nao sabe pintar ou desenhar, ela sugere "recortar figuras de uma revista para fazer uma colagem, escrever um poema ou história, ou seguir um tutorial de origami no YouTube, munido apenas de um pedaço de papel".

Toque um instrumento musical ou cante

Especialista britânica em meditaçao *mindfulness*, Karen Neil toca clarinete na Orquestra Filarmônica de Nottingham. "Para mim, a música é uma grande fonte de alegria", diz ela. "Assim que retomamos os ensaios após um concerto, temos uma nova peça para trabalhar. É maravilhoso esperar com ansiedade o próximo concerto!" Pessoas com pouca experiência podem começar entrando para um coral ou aprendendo a tocar um instrumento.

Visite a biblioteca

"Uma visita regular à biblioteca injetará *vorfreude* em sua vida", diz Tania Taylor. "A sensaçao de gostar do livro que você está lendo, combinada com a expectativa de começar o próximo, é um exemplo perfeito." Sophie Mort sugere estabelecer um desafio de leitura ler todos os livros da lista de mais vendidos, finalmente encarar *Moby Dick* ou reler seus romances favoritos.



Leia um poema por dia

Emma Mills recomenda "comprar uma antologia de poesia e antecipar a alegria de ler o poema do dia durante o café da manha, o almoço ou antes de dormir"

Planeje uma festa

Tania Taylor adora dar festas de ani versário. "Minha filha está come morando um aniversário em grande estilo este ano e estou animada para planejá lo!", confidencia. Mas nào precisa ser uma ocasiao especial "Organize uma noite de jogos com os amigos ou uma festa temática", su gere Sophie Mort. "Nao espere por um bom motivo, crie a oportunidade."

Seja atencioso com os outros

"'Alegria altruísta' significa compar tilhar a alegria dos outros", explica Karen Neil Nao há necessidade de grandes gestos; até os menores pra zeres podem despertar *vorfreude*. "Este ano, escondi ovos de Páscoa pela casa e no jardim", diz Tania Tay lor. "Mal podia esperar para ver meus

ADOBESTOCK

ines249

filhos adultos revivendo a infância, se divertindo ao caçar os ovos e rindo, felizes, ao encontrá-los."

Comemore as estações

"Sempre aguardo ansiosamente a mudança das estações, que anoto no meu diário: equinócio de primavera, verão, inverno, lua cheia, temporada das maçãs...", sorri Emma Mills. "Identificar essas pequenas alegrias nos ajuda a apreciá-las melhor. E há muitas ocasiões assim."

Escolha um talismã

"Minha filha me deu uma estatueta de tartaruga, e agora eu sempre olho para ela quando estou tendo um dia difícil", conta Karen Neil. Ela sugere que todos mantenham seu próprio talismã – uma foto, uma lembrança de férias, algo encontrado na natureza – para ter uma sensação de bem-estar quando necessário.

Crie um ritual de volta para casa

"Antecipe a alegria de se reunir com a família com um ritual de volta para casa", sugere Sophie Mort. "Por exemplo, um abraço, um jogo rápido de cartas ou simplesmente um tempo reservado para relaxar juntos." Se você mora sozinho, pergunte a si mesmo: "O que eu quero fazer para fechar o meu dia?" e faça!

Reserve um tempo para o silêncio

"Além de permitir que você se afaste, alguns minutos de meditação por dia têm efeito sobre o cérebro e o reconectam a pensamentos e emoções positivas", explica Sophie Mort. "Feche a porta, acenda uma vela e deixe-se envolver pelo silêncio. Aproveite a paz que esses momentos trazem." Rory Platt trabalha para uma empresa que ajuda profissionais a desenvolver habilidades emocionais. Ele enfatiza a importância de dar uma pausa na melancolia dos eventos atuais. "Você precisa saber como se desconectar para pensar em tudo o que ainda é belo e acreditar no poder do presente."

Prepare-se para dormir

"Mal posso esperar para ir para a cama e mergulhar em um sono reparador", diz Tania Taylor. "Todas as noites, fico curiosa para ver com o que vou sonhar." Emma Mills, por sua vez, adora tomar um banho, vestir o pijama e se deitar em lençóis limpos. Se tiver chance, duplique o prazer com um cochilo à tarde. *Vorfreude* é simples assim.

Sempre...

... perdoe seus inimigos. Não há nada que os incomode tanto.

OSCAR WILDE

ines249

ines249

“Sem você, eu não estaria vivo”

Uma avó americana da Geórgia e um rapaz alemão estão conectados para sempre graças a uma doação

POR *Matt Kemper*
DE THE ATLANTA JOURNAL-CONSTITUTION

A CARTA MANUSCRITA chegou à casa de Dale Tingle em Watkinsville, no estado americano da Geórgia, depois que ela passou meses orando pela sobrevivência de alguém que nao conhecia.

Tinham lhe contado pouco sobre a pessoa; ela só sabia que tinha 20 anos e estava morrendo ade leucemia. Uma busca pelo mundo inteiro identificou Dale como a única pessoa conhecida que possuía a possível salvaçao: uma compatibilidade perfeita de células tronco. Assim, ela doou algumas e esperou. Com o marido, amigos e familiares, orou para que Deus alimentasse e curasse a pessoa desconhecida, fosse ela quem fosse. E, como não sabiam seu nome, ela escolheu Rocky, o lutador que, nos filmes, nao desistia nunca. Então chegou a carta, enfeitada com purpurina. Estava escrita em inglês, que nao era a língua nativa de quem escreveu. Nenhuma identidade foi revelada, devido às regras estritas do contato entre doador e receptor nos dois primeiros anos.

“Tenho 20 anos. Nao sei se você me conhece. [...] Agora, você se tornou uma das pessoas mais importantes da minha vida. Sem você, eu nao estaria mais vivo. Já tinha perdido a esperança. Agora, me pergunto: o que dizer a quem salvou a minha vida?”, dizia a carta.

E continuava: “É uma sensaçao incrível saber que há alguém no outro lado do mundo com quem estou tao profundamente conectado, embora

ILUSTRADO POR *Anna Godeassi*

ines249

nunca tenha visto você. [.] Se não for um problema, quero te conhecer assim que possível."

Esse encontro foi o início de um laço duradouro entre Kevin Krüger, alemão de mais de 1,80 metro de uma cidadezinha que fica a 7.200 quilômetros de distância, e Dale, avó de 1,57 metro que mora perto de Athens, na Geórgia.

Kevin já esteve nos Estados Unidos três vezes, a mais recente em agosto de 2024. Nunca visitou Nova York, Washington, Hollywood nem o Grand Canyon. Gosta de se manter próximo de onde se sente em casa. Nos dez dias da visita, só quer ficar com Dale e sua família. Conversar na varanda. Brincar no riacho atrás da casa com os netos de Dale. Ir à igreja com eles. Escutar os grilos na floresta.

Hoje com 33 anos, funcionário público do norte da Alemanha, Kevin, agora totalmente livre do câncer, ainda sente a influência de quase ter morrido. "Acho que a leucemia causou um grande impacto na minha personalidade", diz ele. "Agora, aprecio os pequenos momentos."

Gratidão é uma palavra que ele usa muito

Lutando como um leão

Kevin tinha 19 anos quando os médicos lhe disseram que o sangramento no nariz e a dor nos ossos da perna eram causados pela leucemia, um câncer de que ele nunca ouvira falar O tratamento foi agressivo: sessões e mais sessões de quimioterapia. Preso ao leito de um hospital de Hamburgo, seu peso caiu de 66 quilos para 33 A mãe, que trabalhava e cuidava das duas filhas menores, o visitava diariamente no hospital. Depois, ela ia a uma casa de repouso ver o marido, pai de Kevin, internado com um câncer no cérebro em fase terminal Para tentar animar a mãe, Kevin sorria e contava piadas com frequência, como recorda uma das irmãs. Mas, quando se tratava da doença, diz ela, ele lutava como um leão.

Só que o câncer não cedia. O médico então lhe disse que a única opção que restava seria um transplante de células tronco. Essas células podem ser usadas para combater várias doenças graves, da anemia falciforme aos cânceres de sangue No caso do câncer, a equipe médica aplica uma quimioterapia muito potente para matar tanto o câncer quanto as células tronco que restam no paciente. Depois, injetam células tronco doadas para restaurar o sistema que cria as novas células sanguíneas. Em cerca de 70% dos casos, os pacientes não encontram uma boa compatibilidade de células tronco em pessoas da família.

Kevin perguntou qual era sua probabilidade de sobrevivência. Disseram meio a meio, desde que encontrassem alguém compatível

Os membros da família foram testados. Nenhuma compatibilidade. Dois eventos de registro de células-tronco e

CORTESIA DE DALE TINGLE

ines249

Kevin Krüger se sente em casa quando sai da Alemanha para visitar Dale Tingle em Watkinsville, nos Estados Unidos.

ines249

medula óssea foram realizados perto de sua cidade natal, e cerca de 3 mil pessoas compareceram. Sem sorte Pelo menos, nao para ele; vinte pessoas testadas foram consideradas compatíveis com outros pacientes.

Entao o médico lhe disse que tinha aparecido alguém nos Estados Unidos que talvez fosse compatível

Dale trabalhava como higienista bucal e, na época, se preparava para participar da Maratona de Boston. Tinha 54 anos, bem acima da idade considerada ideal para a doaçao de células tronco Pouco mais de um ano e meio antes, ela colhera amostras do interior da bochecha num evento de registro de células tronco e medula óssea organizado para ajudar um menino de 3 anos que combatia uma forma rara de leucemia.

Ela nao era compatível com o menino. Mas foi avisada, pouco antes do Natal de 2010, que parecia compatível com outro paciente com leucemia que precisava urgentemente de suas células tronco para continuar vivo. Ela faria a doaçao?

"Querida salvadora de meu filho..."

Dale nunca pensara em nao doar A princípio, achou que os médicos fu rariam o osso do quadril para extrair a medula óssea, que contém as célu las tronco. Mais tarde, soube que fa ria outro procedimento muito menos invasivo. Nao importava; ela estava disposta.

"Nao há muitas oportunidades de saber que a gente realmente salvou a vida de outra pessoa", explica Dale. Ela diz que esse foi um dos maiores privilégios de sua vida.

Ela fez exames de sangue e foi até a Clínica Mayo, em Jacksonville, na Flórida, para o exame físico que ga rantiria que estava com boa saúde. A cada etapa, poderia desistir

A doaçao de células tronco ocor reu em duas sessoes de horas de du raçao, em dois dias. Uma agulha foi instalada num dos braços; por um tubo, o sangue ia até uma máquina, que tirava as células tronco, e voltava ao corpo por um tubo no outro braço. O único efeito colateral de que ela se lembra: uma enxaqueca de curta du raçao. Todos os custos, do hospital ao transporte e à hospedagem, foram cobertos.

Meses depois, Dale começou a re ceber cartas de Kevin e de sua família na Alemanha. Eles ainda nao sabiam o nome um do outro Uma carta da mae de Kevin começava assim· "Querida salvadora do meu filho..."

Kevin e Dale se encontraram pela primeira vez em 2019. Ela recorda o momento em que, com o marido Steve, dono de oficina mecânica apo sentado, viu Kevin no aeroporto de Atlanta

"Foi muito emocionante", diz ela, que chorou e lhe deu alguns abraços apertados. "Foi uma realidade incrí vel, uma jornada muito longa." Ao contar isso na varanda na frente de

ines249

casa, ela abraça Kevin outra vez e encosta a cabeça nele.

As diferenças que achamos que temos

Dale tem certeza de que nao foi só a sorte que a levou a salvar um desconhecido

"Na providência divina, lá estava eu sendo formada no útero da minha mae, exatamente com o que era geneticamente necessário para ser a pessoa certa", diz ela.

Dale fica maravilhada com as conexoes que a uniram a Kevin. E diz que espera que outras pessoas façam a mesma coisa: registrar-se como doadoras para o caso de as células-tronco ajudarem alguém.

Ano passado, Dale achou que seria bom levar Kevin para conhecer o menino que a fez se registrar como doadora. Ela mesma nunca vira o garoto, mas uma amiga dela, sim. Quando a amiga informou a Dale que nao havia compatibilidade, ela ficou de coraçao partido. Supôs, incorretamente, que o menino tinha morrido.

Mas ele nao morreu. Os pais disseram que, mais tarde, ele recebeu uma doaçao de células-tronco colhidas no sangue do cordao umbilical e da placenta de uma mae que dava à luz. Mollie e Josh Billings disseram que agora o filho nao tem sinal de câncer e se formou recentemente no ensino médio. A família se mudou para a Califórnia, mas gostaria de conhecer Dale e Kevin

Os Billings ficam assombrados com os vínculos entre desconhecidos. Quando ainda aera criança, o filho gostava de brincar num riacho atrás da casa de seu melhor amigo em Watkinsville. Eles descobriram que é o mesmo riacho em que Kevin gosta de brincar com os netos de Dale

"Fechou se o círculo", diz Josh Billings. "É como se estivéssemos conectados. Apesar de todas as diferenças que achamos que temos, há algo semelhante."

Uma mulher que mora a milhares de quilômetros de Kevin tinha a mais perfeita compatibilidade com as suas células-tronco

Ele planeja voltar à Geórgia para visitar Dale e a família. Este ano, trouxe a namorada e uma das irmas Os Tingle querem ir à Alemanha para conhecer a mae e o restante da família de Kevin.

Ele agradece a oportunidade de ter uma vida mais longa. E o tesouro que recebeu, além das células-tronco.

"A maior dádiva da minha vida é conhecer essas pessoas", diz Kevin.

DE THE ATLANTA JOURNAL-CONSTITUTION © 2024 THE ATLANTA JOURNAL-CONSTITUTION. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. USADO COM AUTORIZAÇÃO.

COMO DOAR

Para obter informações sobre a doaçao de células-tronco, visite o site do Registro Brasileiro de Doadores Voluntários de Medula Óssea (https://redome.inca.gov.br/).

Oops!
DAILY TIMES
FRENESI DE PESCA A TUBARÕES
PÂNICO NA PRAIA
MÃE
MAMÃE

ines249

Algumas grandes mentes da História foram para o túmulo lamentando sua obra mais influente – como estes oito inovadores...

POR *Jacopo della Quercia*

O inventor da dinamite

Alfred Nobel, químico e inventor sueco, fez fortuna quando jovem com o desenvolvimento de explosivos baseados em nitroglicerina para uso em mineraçao e engenharia. Ele patenteou o detonador que permitia deflagrar o explosivo a uma distância segura. Entao, em 1867, desenvolveu algo que tornava a nitroglicerina mais fácil de usar, armazenar e levar para todo lado, das cavernas aos cofres de banco.

A invençao milagrosa de Nobel foi a dinamite, que fez imenso sucesso entre mineradores, ladroes e inúmeros personagens de desenho animado. Infelizmente, houve algo que Nobel nao esperava: seu pequeno bastao explosivo fez ainda mais sucesso nos exércitos crescentes do mundo. A dinamite foi usada com fins bélicos pela primeira vez em 1870, na Guerra Franco Prussiana. Na época da Guerra Hispano Americana de 1898, os soldados atiravam uns nos outros com os horrendos canhoes de dinamite.

Nobel ficou tao magoado com a fama de "mercador da morte" que legou a maior parte de sua fortuna para financiar prêmios anuais para "aqueles que, no ano anterior, conferiram o maior benefício à humanidade". Esse é o Prêmio Nobel, a homenagem acadêmica mais elevada e cobiçada do mundo, que provavelmente não existiria se Alfred Nobel nao dedicasse uma parte tão grande da vida às explosões.

Assim, imaginamos que Alfred Nobel nao aprovaria alguns homenageados que usaram seu brilhantismo para obter algo maior do que a dinamite, como os 31 ganhadores do Prêmio Nobel que trabalharam no Projeto Manhattan, dedicado a criar um explosivo bem mais potente: a primeira bomba atômica.

ILUSTRADO POR *Jonathan Carlson*

ines249

O designer do cubículo de escritório

Robert Propst foi um inovador americano. Entre suas invenções, encontram se bombas cardíacas, equi pamento agrícola, leitos de hospital, brinquedos para pracinhas infantis e mais de cem outras No entanto, sua criaçao mais famosa é tao universal mente desprezada que, em 2006, no programa *CNN Money*, Propst descre veu seu uso generalizado como "insa nidade monolítica"

Por que Propst se irritava tanto com o que o tornou famoso? Nosso palpite é que ele não gostou de ser conside rado o homem que deu ao mundo o cubículo de escritório

Para sermos claros, Propst nao vis lumbrou um futuro em que inúmeras pessoas ficassem presas como gado em cercadinhos Bem ao contrário. O que hoje chamamos de cubículo sur giu como o Action Office, uma linha de móveis que Propst desenvolveu para a fábrica Herman Miller de mo biliário para escritórios. A intenção do Action Office era tornar o local de tra balho mais saudável e produtivo com o aumento da atividade física e do fluxo sanguíneo, com mesas em vários níveis para permitir que as pessoas trabalhassem parte do tempo em pé.

"As paredes podiam ser removidas para incentivar a interaçao física e a conversa produtiva. Até o ato de mover fisicamente as peças para personalizar o espaço era considerado um benefício para os funcionários", diz o site de en genharia e tecnologia IEEE Spectrum. Infelizmente, essas "paredes móveis" permaneceram estacionárias e torna ram a invençao de Propst um incen tivo barato para os donos de empresas amontoarem mais funcionários em cercadinhos menores sem precisar de operários para construir paredes.

Em consequência, a criação de Propst se tornou um monstro mo derno: uma prisao corporativa que os funcionários detestam e, mais tarde, foi vilanizada em filmes como *Clube da Luta* e *Como enlouquecer seu chefe*.

"Nem todas as empresas são inteli gentes e progressistas", disse ele mais tarde numa entrevista à revista *Metro polis*. "Muitas são administradas por gente crassa. Fazem cubículos minús culos e enfiam as pessoas lá dentro Sao ninhos de rato áridos"

Essa é uma das razoes de detestar mos as segundas feiras

A criadora do Dia das Mães

No início do século 20, a pouco co nhecida Anna Marie Jarvis se dedi cava a uma causa nobre, centrada na mae que ela tanto amava: uma ativista social da Virgínia Ocidental que fez

ines249

campanha contra as doenças da infância e cuidou de soldados dos dois lados na Guerra de Secessão americana. Em 1905, quando a mãe morreu, Jarvis quis cumprir seu desejo de criar um "dia em homenagem às mães" para retribuir o "serviço inigualável" delas à humanidade. E, como a mãe era redatora de publicidade da seguradora Fidelity Mutual Life Insurance Co., Jarvis sabia o que fazer: enviar montes de cartas.

Jarvis realizou o sonho da mãe ao organizar, em 1908, o primeiro Dia das Mães do mundo na Igreja Episcopal Metodista Andrews de Grafton, na Virgínia Ocidental. Ela se tornou a porta-voz nacional da data e a associou aos cravos brancos, flor favorita da mãe porque os cravos não perdem as pétalas. Jarvis explicou que, ao morrer, a flor "as abraça junto ao coração, como as mães abraçam os filhos junto ao peito e seu amor maternal nunca morre".

Com uma campanha determinada de divulgação e envio de cartas, Jarvis convenceu quase todos os estados e, finalmente, o presidente Woodrow Wilson a reconhecerem a homenagem. Em 1914, Wilson a declarou uma data nacional. Infelizmente, pouco depois, a situação se degringolou. Jarvis ficou furiosa ao ver quanta gente lucrava com a sua festa, com chocolates, cartões e liquidações de produtos que, hoje, incluem até carros e pacotes turísticos. Dizem que ela reclamou: "Um cartão impresso não significa nada, só que você é preguiçoso demais para escrever à mulher que fez mais por você do que qualquer pessoa do mundo. E doces! Você leva a caixa à mãe – e depois come quase tudo. Belo sentimento." Ui!

A pobre ativista protestou contra a data e até ficou algum tempo na cadeia por interromper um comício de 1932 das Mães de Guerra Americanas, pois o grupo vendia cravos. Na década de 1940, as tentativas dela de rescindir formalmente a festa, batendo de porta em porta para recolher assinaturas, foram interrompidas com a sua internação num hospital para doentes mentais. Jarvis passou lá os últimos anos de vida e disse a um repórter que se arrependia de ter ajudado a criar o Dia das Mães.

Há mais uma coisa: sua estada no Marshall Square Sanitarium pode não ter sido inteiramente por motivos de saúde. De acordo com Olive Ricketts, diretor do Museu Anna Jarvis, em Grafton, na Virgínia Ocidental, "o pessoal das flores e dos cartões pagou a conta para mantê-la lá".

O autor de *Tubarão*

Tubarão foi um romance de sucesso que se tornou um dos filmes mais influentes da história. Em 1975, um diretor pouco conhecido chamado Steven Spielberg transformou o personagem título do livro, um grande tubarão branco, no maior monstro do cinema desde King Kong. Na época, o filme foi

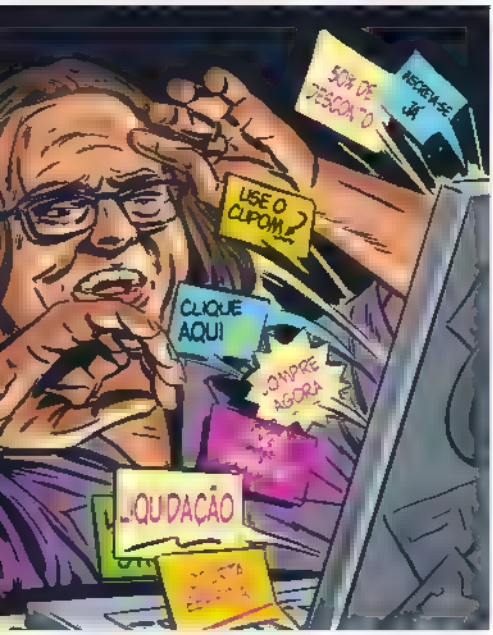
ines249

o maior sucesso de bilheteria da história; o livro vendeu quase 20 milhoes de exemplares; e o autor/roteirista Peter Benchley ficou famoso tanto pela forma empolgante de contar histórias quanto por, sem querer, causar um frenesi de pesca que ajudou a dizimar a populaçao de tubaroes.

Isso mesmo. Quando *Tubarao* se tornou uma franquia que nem Michael Caine conseguiria destruir 12 anos mais tarde em *Tubarao· a vingança*, a populaçao global de vários tipos de tubarao entrou para a lista de animais em risco de extinçao. O efeito foi tao traumático para Benchley que o pobre coitado dedicou o resto da vida a conservação do oceano e, em 2006, chegou a dizer ao *London Daily Express*: "Se soubesse o que sei agora, nunca teria escrito aquele livro."

Até Spielberg lamentou o impacto negativo de seu filme na natureza, como disse à BBC, por "alimentar o frenesi de pescadores esportivos malucos" quando *Tubarão* estreou. E Benchley tentou se redimir com campanhas contra a pesca predatória de tubarões e documentários que incentivavam a conservaçao marinha.

A única coisa de que ele talvez nao tenha se arrependido foi de ignorar a sugestao do pai para o título do livro: *What's That Noshin' on My Laig?* ("O que está mordendo minha perna?")



O inventor do anúncio pop-up

Algumas criaçoes sao tao desastrosas, como o Ford Pinto, os poluentes cancerígenos ou a horrível temporada final de *Game of Thrones*, que o mundo inteiro merece um pedido de desculpas. De vez em quando, algo é tao detestável que nem o inventor aguenta mais. Foi por isso que Ethan Zuckerman, inventor do anúncio pop up, pediu desculpas a todo mundo na internet.

Zuckerman disse à revista *Forbes* que muitos problemas da internet sao "consequências diretas, embora nao intencionais, da escolha

da publicidade como modelo padrão para custear o conteúdo e os serviços on line". Essa é uma declaraçao bem abran gente, mas Zuckerman é um especialista inegável em publi cidade na internet.

"Escrevi o código para criar uma janela e pôr o anúncio dentro dela", disse ele Se você já usou a internet e viu um anún cio aparecer do nada em cima do que estava lendo, pode amaldi çoar Ethan Zuckerman. E, se seu computador já ficou lento ou tra vou por causa dos anúncios que surgiam com mais rapidez do que você conseguia fechá los, amaldiçoe Zuckerman outra vez.

Ele finalmente admitiu que nao imaginava que essa estra tégia publicitária fosse tao de sagradável. "Sinto muito Nossa intençao era boa."

O defensor da máquina de matar

Em 1789, um médico francês cha mado Joseph Ignace Guillotin propôs o desenvolvimento de uma máquina que tornasse as execuçoes mais rápi das e menos dolorosas - e, segundo seu raciocínio, mais humanas. Era uma ideia honrada, porque o Dr Guil lotin detestava a pena capital

Como provavelmente você já adi vinhou, a "máquina" do Dr. Guillotin foi amplamente usada durante a Re voluçao Francesa para cortar cabeças com a máxima rapidez permitida pela gravidade terrestre. O bom médico achou que fazia um favor à humani dade. Mas, conforme o guilhotina mento de presos ficava mais frequente no Reinado do Terror da Revolução Francesa - mais de mil pessoas en contraram seu fim dessa maneira , ele horrorizou se ao descobrir, em 1795, que a cabeça cortada dos pri sioneiros guilhotinados permanecia viva por vários segundos As boas

ines249

intenções do orgulhoso humanitário se tornaram, como disse um contemporâneo, "uma terrível tortura!"

Ah, a pior parte: não foi nem mesmo o Dr. Guillotin quem inventou o que, na proposta inicial, ele chamou de "minha máquina". Ela foi projetada por um cirurgião francês e um fabricante alemão de espinetas. O Dr. Guillotin queria apenas uma forma de execução menos dolorosa. Ops.

"O padrinho da IA"

Em 2024, Geoffrey Hinton recebeu o Prêmio Nobel de Física pelas "descobertas e invenções fundamentais que capacitam o aprendizado de máquina com redes neurais artificiais". O que é "aprendizado de máquina"? É o campo de estudo no qual os computadores se adaptam a novas informações, do mesmo modo que os seres humanos com a experiência e mais dados. Por isso, às vezes Hinton é chamado de padrinho da IA (inteligência artificial), tecnologia revolucionária hoje encontrada em diagnósticos médicos, revisores automáticos, aspiradores de pó e muito mais.

Apesar dos muitos usos positivos da IA, Hinton, mesmo com seu envolvimento, tem destacado que a tecnologia da IA está se tornando rapidamente uma "ameaça existencial" para a humanidade. "É concebível que esse tipo de inteligência avançada possa simplesmente assumir o controle."

ines249

O que ele quer dizer com "assumir o controle"?

"Seria o fim das pessoas", explicou. Para quem tem planos em futuro próximo, isso é meio chato.

O que poderia dar errado? A IA, sozinha ou direcionada por malfeitores, poderia confiscar nossos satélites, computadores, forças armadas e até coisas abstratas, como interaçoes, decisoes e arte humanas. Naturalmente, isso não significa que a tomada do planeta pela IA acontecerá. Mas, como Hinton avisou na revista *Popular Science*, a humanidade "não tem experiência com coisas mais inteligentes do que nós".

O criador de Sherlock Holmes

Sir Arthur Conan Doyle era um homem multitalentoso cujas histórias sobre as aventuras de Sherlock Holmes estao entre as obras mais famosas e universalmente reconhecidas da literatura inglesa. Holmes se tornou símbolo de raciocínio dedutivo na imaginaçao popular e influenciou heróis posteriores, como Batman, Nancy Drew, Harry Potter e Dr. House.

No entanto, a popularidade inicial do personagem contribuiu para o posterior desagrado de Doyle, pois, segundo o autor, Holmes feria sua reputaçao de escritor e o distraía de projetos que lhe interessavam mais, como a ficçao histórica.

De acordo com o próprio Doyle, "escrevi muito mais sobre Holmes do que pretendia. Mas minha mao foi bastante forçada por amigos gentis que, o tempo todo, queriam saber mais. Assim é que esse crescimento monstruoso veio de uma semente comparativamente pequena".

Na verdade, Holmes se tornou um incômodo tão grande que seu criador começou a procurar maneiras de enterrá lo. Doyle acabou matando Holmes no conto intitulado "O problema final", mas um editor americano de bolso fundo convenceu o escritor a ressuscitar o personagem.

"Arthur deve ter se odiado", observou a historiadora Lucy Worsley, "e detestaria o fato de que hoje, 93 anos depois de sua morte, ninguém lê seus romances históricos, enquanto o detetive 'barato', mas amado, vive para sempre em nossas telas." ◆

Ah, que lugares (nada) empolgantes!

Boring ("Chato"), no Oregon, e Dull ("Sem Graça"), na Escócia, são cidades-irmãs. Em 2017, as duas acrescentaram Bland Shire ("Condado Insosso") à sua "Liga de Comunidades Extraordinárias".

MENTALFLOSS.COM

ines849

ines249

Publicado em junho de 2013

O lado luminoso do pecado

Há mais de 1.400 anos, o papa Gregório chamou a ira, a avareza, a inveja, a preguiça, a soberba, a gula e a luxúria de os Sete Pecados Capitais. Isso foi em 590 d.C. Hoje, porém, a ciência revela que há um lado luminoso até no pecado mais sombrio.

POR *Joe Kita*

ILUSTRADO POR CHRIS BUZELLI

ines249

Ira

Todo dia, Donna Alexander observa uma série de clientes entrar na sua Sala da Raiva, quebrar tudo, de televisores a manequins, e sair contente, sorrindo. E eles pagam até 75 dólares pelo privilégio.

"Vi muitas brigas quando era menina", explica ela. "Assim, pensei que, se houvesse um lugar para extravasar a raiva, o mundo seria melhor"

A destrutoterapia, como costuma ser chamada, é uma forma de gerenciar a raiva considerada controvertida pelos profissionais de saúde mental, mas a população em geral parece gostar. Na Espanha, empresários organizam eventos ao ar livre em que os moradores locais pagam entrada e usam marretas para destruir carros, eletrodomésticos e computadores. Em Berlim, dois artistas projetaram a Máquina Liberadora da Raiva que, com a inserção de moedas, estilhaça automaticamente pratos por 1 dólar ou copos de cristal por 20 dólares.

Estudos mostram que a supressão crônica da raiva pode provocar pressão alta, doença cardíaca, depressão e transtornos do sono. Quando essa raiva sai, solta-se o vapor emocional da panela de pressão da vida.

Para quem é casado, um pouquinho de ira pode até salvar a vida. Um estudo da Universidade de Michigan verificou que casais que regularmente tiram os problemas do peito vivem mais do que aqueles que os internalizam.

A ira construtiva também pode ter impacto positivo na carreira. A pesquisa mostra que ela pode alimentar a ambição, influenciar negociações, inspirar sensação de controle e dar status mais alto, enquanto os que engolem a frustração têm o triplo da probabilidade de admitir que se desapontaram e que não têm mais chance de progredir.

É da natureza humana ser avarento.

ines249

Atençao, mulheres: parece que exprimir raiva no emprego só é aceitável para homens. Explosoes de raiva femininas têm mais chance de ser consideradas desequilíbrio emocional Leve a indignação com essa injustiça para a Sala da Raiva

Avareza

Nos últimos anos, a avareza, na acepção que a aproxima da cobiça, tem sido a estrela dos Sete Pecados Capitais. O desejo insaciável de acumular riqueza resultou em esquemas de pirâmide, bolhas no mercado imobiliário e crises bancárias

Mas J. Keith Murnighan, professor da Escola Kellogg de Administraçào, nos EUA, diz que a avareza ainda tem algumas qualidades redentoras "Quando estimula as pessoas, como acontece nos sistemas capitalistas, tem valor positivo", observa. "E avareza ou cobiça de conhecimento... O que há de errado nisso? Portanto, depende do tipo de avareza de que se fala."

Até a avareza materialista pode ter efeitos positivos. A pesquisa mostra que, quando buscamos e adquirimos o que desejamos, nos sentimos ótimos. Isso tem o potencial de fazer bem à saúde e à felicidade nao só da própria pessoa, mas também à dos que a rodeiam, como família, amigos e, dependendo da empresa, acionistas e sociedade. No fim das contas, mesmo que se tenha adquirido grande riqueza, de forma admirável ou nao, o ressentimento dos outros costuma ser esquecido quando o lucro é usado de forma altruísta. Murnighan ressalta que Andrew Carnegie e até Warren Buffett se aproveitaram de situaçoes econômicas da sua época e "foram capazes de adquirir imensos recursos com gasto muito menor, porque os outros estavam em desvantagem". Mas hoje Carnegie é mais lembrado como um grande patrocinador das artes, e Buffett é admirado por prometer a maior parte da sua fortuna de 44 bilhoes de dólares a instituiçoes de caridade

Inveja

Helen Jane Hearn tinha a vida cheia. Com 37 anos, a esposa, mãe e blogueira era diretora de conteúdo da Federated Media Publishing, de São Francisco, Califórnia, e assessora de entretenimento doméstico em meio expediente. Ainda assim, admitiu que costumava invejar outras mulheres e deixar que o sucesso delas a inundasse com um "ódio venenoso" Então ela leu *O caminho do artista*, de Julia Cameron, e aprendeu a fazer o "mapa da inveja" Depois, em vez de fumegar com o que as outras tinham e ela desejava, Helen riscava três colunas numa folha de papel e as intitulava "Quem?", "Por quê?" e "E daí?" Depois, escrevia o nome da pessoa que invejava, o porquê

Se é pecado ou não, depende dos limites.

ines249

e o que pretendia fazer a respeito. "Pas sei a considerar a inveja um chamado à ação", explicou Helen. "É uma ferramenta que me motiva."

Os que estudam essa emoção dizem que o que Helen fez foi converter a inveja mal dosa (o pecado clássico) em inveja benigna (uma vitória em potencial). Pesqui sadores holandeses verificaram que a in veja benigna, que nao tem o veneno de sua irma mais velha, nos mo tiva a melhorar. E uma série de estudos da Universidade Crista do Texas mos trou que, na verdade, quando ficam com inveja os indivíduos têm mais concentraçao mental.

Preguiça

Está suando? Pois deveria, diz Ri chard Wiseman, psicólogo britânico que mede a velocidade dos pedestres no mundo inteiro. Ele afirma que, desde o início da década de 1990, a raça humana se apressou 10%. Mas aonde toda essa pressa está nos levando? Quando paramos para pensar que algumas das maiores descobertas aconteceram quando nao se fazia nada (Newton sentado debaixo da macieira, Arquimedes tomando banho), percebemos que a ocupaçao constante é o verdadeiro pecado capital.

Vejamos Chrissie Wellington, por exemplo. Ela é tetracampea do exi gente Ironman, maior prova de triatlo do mundo, que consiste em nadar 3,8 km, pedalar 180 km e correr 42 km. Ela percorre milhares de quilômetros por ano para se manter em forma mas nao fazer nada é tao importante quanto todo esse treinamento. "Nor malmente, tiro dois dias de descanso total por mês", diz ela. "Assumo meu posto no sofá. Não é tempo jogado fora. O corpo precisa de uma pausa para consolidar o que ganhou com o treinamento. Descansar me deixa melhor, mais rápida, mais forte e mais resistente."

De fato, ir com calma pode fazer bem em outros setores, como o emagreci

Quem deixa a mente divagar se

ines249

mento. Os adultos que dormem cinco horas ou menos por noite têm probabilidade 55% maior de serem obesos Uma pesquisa revela que a falta de sono desorganiza os hormônios leptina e grelina, que atuam na regulaçao do apetite. Devanear também tem seu lado bom. Pesquisadores da Universidade da Califórnia constataram que quem deixou a mente divagar durante 12 minutos teve, numa tarefa criativa subsequente, desempenho 41% melhor do que quem nao divagou

É claro que a meditaçao é uma forma de relaxamento E os benefícios sao reais. Num estudo da Universidade de Washington, os que treinaram meditaçao durante oito semanas conseguiram se concentrar durante mais tempo com menos ansiedade. É por isso que Mark Bertolini, presidente do plano de saúde Aetna, começa os dias com yoga e meditaçao. "Esse é meu programa de bem estar", afirma.

Soberba

Jon Katzenbach é assessor empresarial há mais de 50 anos Quando contratado para assessorar empresas, ele não recomenda automaticamente reduzir custos ou dar incentivos financeiros a executivos. Em vez disso, acredita que há um motivador bem mais poderoso do que o dinheiro: o orgulho.

"Basta olhar os funcionários de organizações extraordinárias como a Southwest Airlines ou a Apple", explica Katzenbach. "O comprometimento emocional, e não a obediência lógica, é o que determina o serviço excepcional, a inovaçao, a dedicaçao dos funcionários e, em última análise, o sucesso"

O primeiro passo de Katzenbach costuma ser identificar os "construtores de orgulho" dentro da organizaçao - funcionários apaixonados pelo trabalho e bons em motivar os outros e depois usá los como modelos a serem seguidos. "Ter orgulho do próprio trabalho é o segredo que motiva os funcionários a obter o máximo desempenho", acrescenta.

Parece um esquema cruel? De jeito nenhum. Embora alguns considerem a soberba, ou seja, o excesso de orgulho, o pecado original, aqui estamos falando do orgulho voltado para realizaçoes, que pode nascer em indivíduos ou grupos, sejam empresariais, étnicos ou civis.

Estudos mostram que o orgulho voltado para realizaçoes cria sentimentos de otimismo e valor É motivador e resulta em maior perseverança e desenvolvimento pessoal. Também promove liderança e admiraçao. Chega a mudar a aparência física ao provocar mais sorrisos e melhor postura, que afetam a condiçao social

Entre várias minorias populacionais, o orgulho étnico foi relacionado a mais saúde mental, notas mais altas, menor

sai melhor em tarefas criativas.

ines249

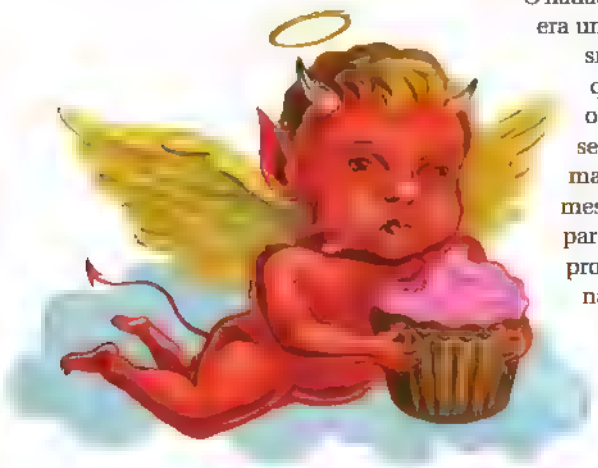
uso de drogas, redução da violência e risco mais baixo de doença cardíaca. Pesquisadores especulam que a dignidade e o respeito próprios que vêm com o orgulho voltado para realizações promovem o bem-estar - uma potente vacina da vida. E não são só membros de grupos étnicos que se beneficiam. Orgulho Gay e Movimento Orgulho Autista Brasil (MOAB), por exemplo, têm lemas de orgulho em torno dos quais pessoas diferentes se juntam e, em última análise, se aprimoram. Só é preciso tomar cuidado para que esse orgulho não se transforme em soberba.

Gula

Mais da metade da população brasileira está acima do peso, segundo pesquisa divulgada pela Fiocruz em 2024, e pode parecer que a gula não tem nenhum lado bom. Mas esse é um caso em que o pecado pode, na verdade, ser a solução. Cientistas da Universidade de Tel Aviv constataram que acrescentar uma pequena sobremesa a um desjejum balanceado facilita o emagrecimento.

Pense assim: à sua frente há um painel como o do carro. Um marcador mede a força de vontade. Quando a agulha mostra o tanque cheio, é sinal de que você ignora todos os alimentos gordurosos. Mas, cada vez que você se sente tentado por alguma coisa e usa a força de vontade para evitá-la, a agulha cai um pouquinho. Depois de um dia inteiro se controlando, o tanque de força de vontade se esvazia - e é por isso que você mergulha de cabeça num pacote de biscoitos. Portanto, uma pequena gratificação -- um biscoito doce no café da manhã ou uma refeição ou outra mais gordurosa - mantém aquela agulha no ponto máximo e, a longo prazo, fortalece a força de vontade.

Por exemplo, antes da Olimpíada de 2008, o mundo ficou perplexo com a notícia de que Michael Phelps ingeria 12 mil calorias por dia, boa parte delas vindas de pizza, macarrão e panquecas. O nadador negou o número, mas não era uma maluquice tão grande assim. Para atletas de resistência que queimam 9 mil calorias ou mais por dia nos treinos, ser guloso é a única maneira de manter o nível de energia. Do mesmo modo, quem se prepara para uma meia maratona ou uma prova de bicicleta de duas semanas precisa elevar a ingestão calórica para se manter sau dável e competitivo.



ines249

Comer demais também pode ser um ingrediente secreto de sucesso na carreira política. Um estudo de 2010 da Universidade de Missouri verificou que os candidatos gordos eram considerados mais confiáveis, honestos, inspiradores e capazes de fazer um serviço exaustivo do que os adversários mais magros. Mais uma vez, mulheres, esses achados estranhamente só servem para os homens.

Luxúria

Antes dos 30 anos, Jennifer Armstrong estava de casamento marcado. Então leu um romance, foi a uma leitura pública dele e, sem saber como, viu-se dividindo margaritas de melancia com o autor, numa "noite de verão perfeita e sem fim". E seu casamento simplesmente foi cancelado. A luxúria acabou mudando a vida de Jennifer.

"Virei fã de karaokê nas baladas com os novos amigos e criei um grupo musical", conta ela no seu blog jenniferkarmstrong.com. "Eu tinha ambição e tempo livre, e, com uma amiga, criei um site feminista. Arranjei um agente e escrevi um livro. Pintei o cabelo de preto. E economizei o suficiente para comprar o melhor apartamento que já tive, no Brooklyn, tudo sozinha."

Embora o relacionamento com o romancista tenha acabado e Jennifer se arrependa do jeito "nada legal" como rompeu o noivado, ela diz que "essa experiência me ensinou tudo o que sei sobre amor e sexo".

A experiência de Jennifer é um exemplo real da pesquisa da Universidade de Amsterdã. Ao provocar no cérebro mecanismos de pensamento analítico, a luxúria ajudou os participantes do estudo a se concentrar melhor no presente e nos seus detalhes: "Quero agora!" (O amor, em comparação, provocou pensamentos de longo prazo e criatividade.) Assim, a luxúria que Jennifer sentiu pelo escritor ajudou a ver com mais clareza as falhas do seu quase casamento.

A luxúria também amortece a resposta natural de nojo das mulheres. Quando pesquisadores holandeses pediram a mulheres que bebessem numa caneca que tinha um inseto ou limpassem as mãos num lenço de papel usado, as que estavam sexualmente excitadas demonstraram menos nojo do que as que não estavam. Portanto, quando ela estiver mais amorosa, os homens não precisarão se esforçar demais para ficarem glamourosos.

Em termos gerais, não há dúvida de que a luxúria sexual pode ser destrutiva, mas a luxúria vital é virtuosa. Como ressalta o filósofo Simon Blackburn no livro *Luxúria*, ela é uma afirmação da vida. É revigorante, divertida, e poucos estaríamos aqui sem ela. Como acontece com todos os Pecados Capitais, ser mortal ou não depende de uma questão: se nós a controlamos ou ela nos controla.

ines249

Água e diversão

Um ser bípede, os seres humanos não terrestres. Mas amam a água.

POR *Doris Kochanek*

▲ **Esculpida pelo mar.** No litoral da ilha havaiana de Kauai, nos EUA, fica Queen's Bath. Esse "banho da rainha" não foi formado por mãos humanas, é uma piscina natural de água do mar. Na maré alta, a água entra, e não só ela, às vezes os visitantes nadam em meio a peixinhos coloridos

ines249

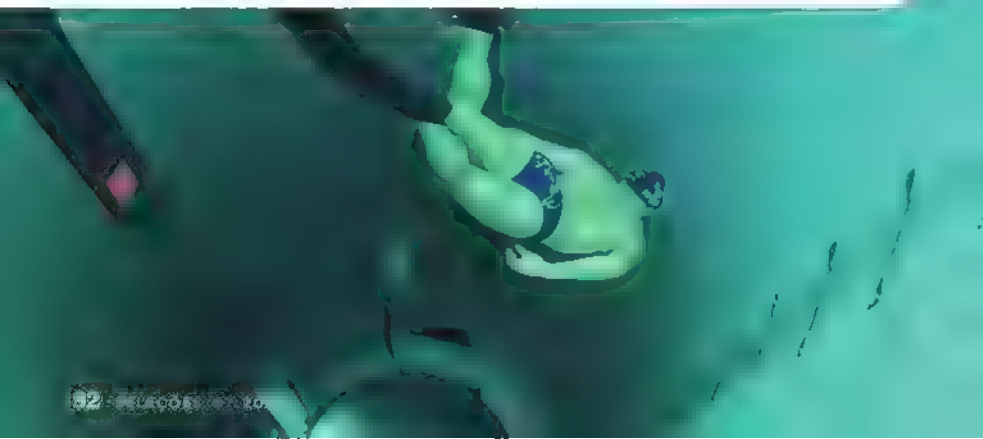
▲ **Safári na piscina.** Esses dois elefantes passaram bem diante da câmera do celular de uma turista que descansava na piscina do Nkwali Camp, em Zâmbia. O local é vizinho ao Parque Nacional de South Luangwa, onde girafas e leopardos vivem ao lado dos paquidermes.

▼ **Início precoce.** Para crianças imaginosas, as minipiscinas infláveis não são apenas um meio de se refrescar no calor do verão. Com óculos de mergulho e um *snorkel*, até pequenos que não sabem nadar se tornam fãs de esportes aquáticos ou aspirantes a pesquisadores marinhos

FOTOS © JUERGEN RITTERBACH / ALAMY STOCK, © GETTY IMAGES

▼ **Nas profundezas.** Quarenta metros de profundidade, com água a 32 ou 34 graus? Os desportistas não precisam ir às regiões tropicais para isso O hotel Terme Millepini, em Montegrotto Terme, na Itália, anuncia: "Y 40, Alegria Pro funda", a piscina térmica mais funda do mundo, para atrair hóspedes.

▲ **[illegible]** Quem gosta da piscina de borda infinita do The Address Beach Resort, em Dubai, não pode ter medo de altura A 294 metros acima do nível do mar, a balaustrada de vidro oferece aos banhistas a vista do Golfo Pérsico. A piscina só tem um metro de profundidade, e não é permitida a entrada de crianças

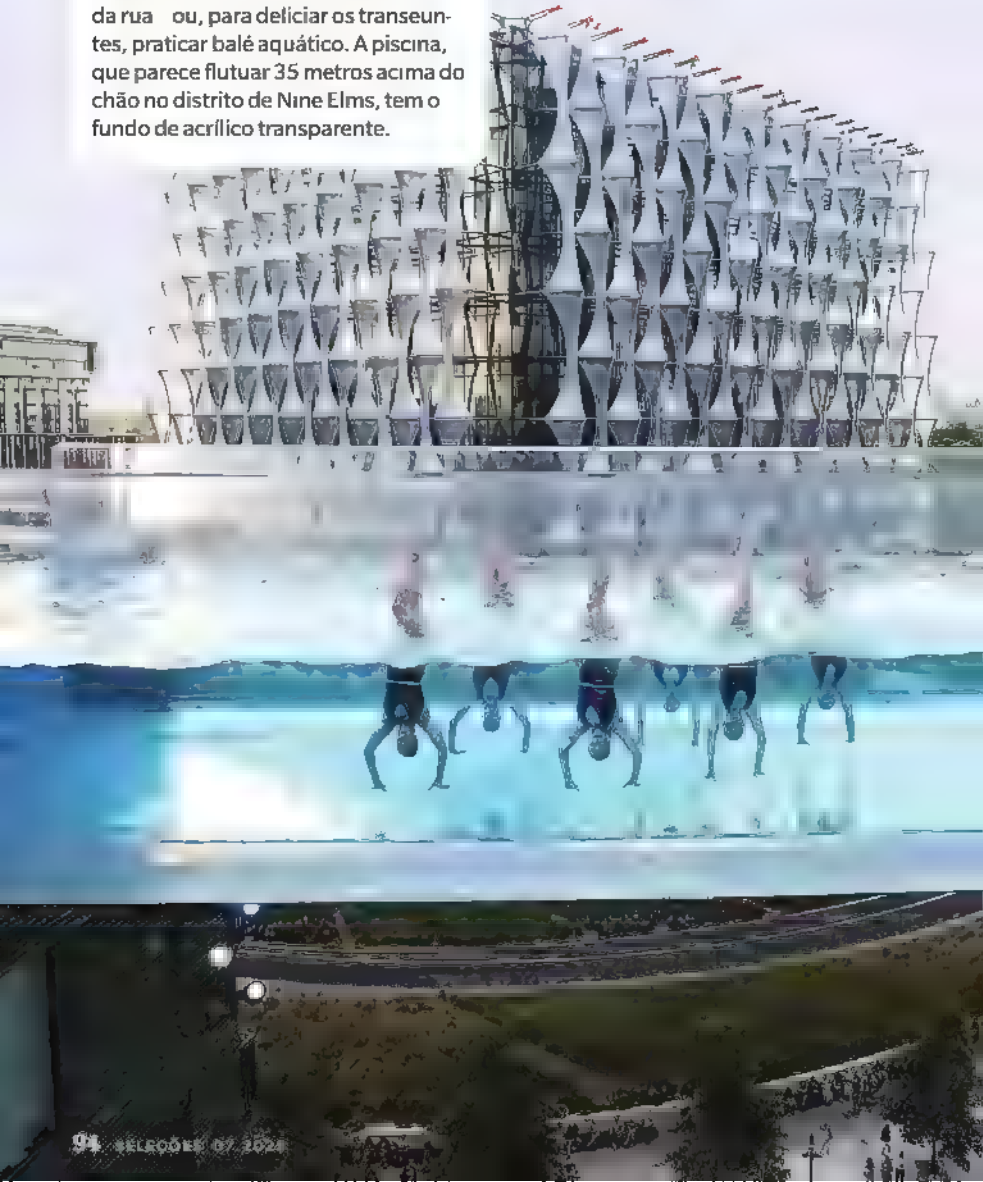


ines249

Segurança atrás do vidro. A construção da piscina do Golden Nugget Hotel and Casino de Las Vegas custou 30 milhões de dólares. Nem todo mundo pode nadar ao lado de tubarões, mas aqui os predadores dão suas voltinhas no aquário de 76 mil litros d'água que fica no meio da piscina reservada para seres humanos

ines249

▼ **Mudança de lado.** Em Londres, os moradores de um condomínio exclusivo podem nadar de um lado a outro da rua — ou, para deliciar os transeuntes, praticar balé aquático. A piscina, que parece flutuar 35 metros acima do chão no distrito de Nine Elms, tem o fundo de acrílico transparente.



ines249

▼ **Água quente.** A Mãe Natureza oferece aos habitantes da Islândia banho quente gratuito 24 horas por dia, 365 dias por ano. Nessa ilha do norte do Atlântico, mais de 45 fontes termais alimentam com água quente cerca de duzentas piscinas. Em Reykjadalur, que significa "vale do vapor", moradores e turistas podem até descansar num rio quente.

SUA HISTÓRIA REAL

mes249

BEM-VINDO AO LAR

O melhor de partir?
Voltar.

PELOS LEITORES
de Seleçoes

ines249

Apresente-se à função de pai

Depois de dez meses no Afeganistão, meu filho Christopher reencontrou a filha, Catherine. Eles não se viam desde que ela tinha 9 meses. Em meio aos abraços e beijos no aeroporto, Catherine fitava o pai, tentando descobrir quem era aquele homem. Quando notou que ela o olhava em silêncio, Christopher disse: "Vamos dar uma volta e nos conhecer outra vez." Pegou a mãozinha dela e a levou pelo terminal. Vinte minutos depois, pai e filha voltaram rindo ao grupo: melhores amigos.

—DOROTHY GIEBEL

O pão de cada dia

Estudei pedagogia na Universidade do Colorado, a mais de 1.500 quilômetros de minha casa em Illinois, e não visitava a família com frequência. Quando voltei depois do primeiro semestre, assim que passei pela porta, todos os meus irmãos pediram com entusiasmo as receitas favoritas que tanto desejavam. Biscoitos com gotas de chocolate. Quiche Lorraine. Bolo de café com mirtilos. Um imenso *sundae* que chamávamos de Pia da Cozinha. Minha mãe me recebeu com uma risada e disse: "Acho que eles estavam com saudades suas."

—JODY EMERY

Como ousa?

Não importa se você ficou cinco minutos ou cinco semanas longe de casa; o cachorro vai comemorar sua volta com o mesmo entusiasmo. Minha *beagle* não foi exceção quando voltei para casa depois de dar à luz no hospital. Ela deu voltinhas, balançou o rabo e latiu... até ouvir o bebê no moisés que pus sobre a mesa da co

zinha. Então ela pulou numa cadeira, farejou, olhou o bebê e me olhou com uma expressão de quem foi traído, como se dissesse: "Como pôde fazer isso comigo?"

—LAURIE STRAND

Em cartaz: o retorno

Nós nos mudamos para Baltimore com meu marido enquanto ele fazia residência em veterinária. Para concluir o programa, ele ficou mais alguns meses lá, e o restante da família voltou para o interior. Pendu ramos um cartaz gigantesco no alto

ILUSTRAÇÕES DE *Maguelone du Fou*

ines249

da escada. Dizia: "BOAS VINDAS AO MELHOR: contador de lorotas, futuro instrutor de direçao, colega de golfe, fã de música *bluegrass*, consultor de espanhol, adotador de animais, assessor financeiro, fingidor de yoga, amante de pugs, mago do computador, tocador de bandolim, arrumador de garagem..." e muito mais. Quando ele entrou, seu rosto estressado se abriu instantaneamente num sorriso.

— DENAE BABBITT

Nenhuma tempestade é gelada demais

Quando eu e meu marido nos mudamos para um local a mais de três horas da casa de nosso filho, ele prometeu nos ligar todo domingo e nos visitar todo mês. Queríamos vê-lo no Natal, mas caiu uma terrível tempestade de inverno. Mesmo assim, ele percorreu estradinhas geladas para nos visitar, e a viagem levou o dobro do tempo. Adiamos um dia o Natal para esperá-lo, mas foi uma das melhores festas que fizemos. O fato de nosso filho enfrentar um tempo tao traiçoeiro para ficar conosco foi um milagre por si só.

— BETH PALLWITZ

A nova invasão britânica

Na década de 1980, nossa filha, que se vestia de forma conservadora, partiu de nossa casa em Connecticut para um programa de intercâmbio em Londres. Quando voltou, só a avistamos no aeroporto quando ela nos cutucou no ombro. Propositalmente, ela passou várias vezes por nós, irreconhecível com jeans listrados e rasgados, camiseta de estampa maluca e cabelo crespo com franja. Rimos disso até hoje, principalmente porque agora ela faz sucesso como *designer* de moda em Nova York.

— ALLEN NIXON

Segurem os capacetes

Meu marido, entusiasta do motociclismo e membro da Iron Butt Association (Associaçao Traseiro de Ferro, nome real de um grupo de motociclistas de longa distância), resolveu fazer a maior experiência de sua vida: a Ultimate Coast to Coast to Coast Insanity (Suprema Insanidade de Costa a Costa), da IBA. Os motociclistas vão de Key West, na Flórida, até Prudhoe Bay, no Alasca, e voltam em menos de 60 dias. É uma viagem extenuante e com regras estritas que cruza o país. Fiquei tão nervosa que fiz um seguro de vida e segui nas mídias sociais a conta que ele criou para publicar seu

ines249

progresso. A viagem teve muitas voltas e reviravoltas, mas nenhuma melhor do que a última: a grande placa "Bem-vindo ao lar!" em nossa garagem e o bairro todo dando vivas quando ele estacionou diante de casa. Meu marido percorreu os quase 20 mil quilômetros em apenas 22 dias

— SHERRIE FACCHINE

Semelhança familiar

Eu e minha irmã éramos professoras em Houston, o que dificultava as visitas a nossa mae e minha sobrinha em Pittsburgh. Decidimos trazê-las de aviao para as férias. Para buscá-las no aeroporto, pusemos óculos de Groucho Marx, com um narigao, sobrancelhas grossas e um grande bigode. Mamae e minha sobrinha foram as primeiras passageiras a desembarcar e - pasmem! - usavam os mesmos óculos

— LORRAINE ALLEN

Envolta em amor

Passei duas semanas fora e fiquei contente de voltar para casa, mas me frustrei porque meu namorado nao me esperava. Só havia um envelope preso à porta da frente. O bilhete ali dentro me instruía a ir até o sofá. Lá, achei outro envelope com um bilhete: "Estou com saudade de me sentar ao seu lado." No total, seis envelopes me levaram a diferentes pontos do apartamento, cada um com um bilhete especial. O último estava no congelador, em meu sorvete favorito: "Vamos comemorar" Entao, meu namorado (hoje, marido), que estava escondido no carro, entrou pela porta.

— GLENDA FERGUSON

Vestido para a ocasião

Certa vez, nos vestimos como a família Clampett, os caipiras do seriado *A família Buscapé*, para buscar nossos filhos no aeroporto. Meu marido usava um chapéu amarelo e jeans rasgados com suspensórios; eu, um vestido florido comprido até o chao, chapéu de palha e óculos de aro de metal. As pessoas nos seguiram só para ver quem esperávamos. Os garotos não souberam o que pensar. Ou melhor, talvez soubessem; um deles deu meia volta e tentou entrar de novo no aviao

— VICKI WILSON

Peguei vocês!

Meus pais viram no jornal o anúncio do casamento de alguém que tinha o mesmo nome que eu numa igreja local. Acharam que seria engraçado levar o recorte quando eu voltasse do serviço militar. No voo de volta, me sentei ao lado de uma jovem mae. Quando desembarcamos, como a pista estava escorregadia, me ofereci para levar o recém nascido. Meus pais me viram com uma mulher desconhecida e um bebê no colo e acharam que o tiro tinha saído pela culatra, que o anúncio de casamento era mesmo meu. Dessa vez, eu é que ri por último

— PATRICK BURKE

ines249

VOCÊ EM SELEÇÕES

Existem muitas pessoas distraídas... e existe o nosso leitor **Carlito Dourado de Oliveira,** *de Guiratinga (MT)! Demos boas risadas com o relato que ele enviou e que publicamos na seção* Flagrantes da vida real. *Quer se divertir com o nível de distração dele? Vá até a página 12, e aproveite para seguir o exemplo do Carlito e mandar sua história também!*

CONTE UMA HISTÓRIA ENGRAÇADA E GANHE ATÉ R$ 400*

Sua história real pode ser publicada em **Flagrantes da vida real** (experiências do dia a dia que revelem a natureza humana), **Ossos do ofício** (humor no trabalho), **Piadas de caserna** (humor na carreira militar) e **Essas crianças...** (o mundo do ponto de vista delas). Piadas podem ser publicadas em **Rir é o melhor remédio**.

As regras

Por favor, inclua nome, endereço e telefone em suas contribuições. Todo material previamente publicado deve conter nome da fonte, data de publicação, número da página, endereço na internet ou outra forma de identificação. Se não houver identificação de fonte, consideraremos o item como original, e atribuiremos a garantia e responsabilidade de autor a quem o enviou. Itens originais, se forem escolhidos e pagos, passam a ter todos os direitos de uso revertidos para Seleções. As contribuições poderão ser editadas, e não haverá notificação do seu recebimento ou devolução. Podemos publicar sua contribuição em qualquer departamento da revista ou em qualquer outro produto de Seleções do Reader's Digest. Se recebermos mais de uma cópia da mesma contribuição ou contribuições semelhantes, pagaremos apenas para a que for escolhida. O pagamento será feito após a publicação.

*O critério de atribuição de valor abrange originalidade e extensão da contribuição.

Como enviar sua contribuição

- **E-MAIL** selecoes@selecoes.com.br
- **SITE** selecoes.com.br
- **CORREIO** Revista Seleções – Caixa Postal 13 525 – CEP 20210-972 – Rio de Janeiro – RJ

ines249

ENRIQUEÇA
SEU *vocabulário*

O inverno brasileiro costuma dar uma trégua. Aproveite, pegue o protetor solar, jogue esta revista na sacola e vamos à praia! Este teste com tema oceânico é perfeito para iniciar uma tarde de preguiça, seja no convés de um barco, seja com os dedinhos na areia. Respostas na próxima página.

POR *Sarah Chassé e Beatriz Medina*

1. algaço *s.m*
A âncora de profundidade
B navegação por instrumentos
C vegetação que o mar joga na praia

2. anil *adj*
A ensolarado
B calmo
C azul

3. cormorão *s.m*
A concha espiralada
B ave marinha
C comandante de balsa

4. craca *s.f*
A crustáceo que gruda
B marinheiro de água doce
C baldinho de areia

5. derrelito *s.m.*
A píer de madeira
B destroços de naufrágio
C marca de jet ski

6. encapelar *v.*
A tornar o mar agitado
B subir à superfície para respirar
C migrar para o norte

7. escaler *s.m*
A barco pequeno
B sirene de nevoeiro
C colete salva-vidas

8. gazebo *s.m.*
A estrutura para dar sombra
B coquetel caribenho
C prancha de bodyboard

9. mangue *s.m.*
A enguia de dentes afiados
B tipo de roupa de banho
C árvore que cresce à beira-mar

10. maresia *s.f*
A enjoo ao navegar
B cheiro salgado do mar
C tom verde da água marinha

11. marujo *s.m*
A marinheiro
B barraquinha de sorvete
C brisa do mar

12. pélago *s.m*
A vulcão submarino
B alto-mar
C recife de coral

13. revessa *adj*
A rocha que se eleva da superfície
B mancha flutuante de poluição
C corrente contrária à maré

14. sargaço *s.m*
A areia rosada
B peixe vermelho
C algas marrons

15. vazante *s.f*
A pesca sustentável
B maré baixa
C tipo de caranguejo

ines249

Fui ao mar...

Depois de acertar o teste de vocabulário e construir um castelo de areia, tente repetir cinco vezes bem depressa esses trava-línguas com tema ligado à beira d'água:

1. "Fui ao mar colher cordões, vim do mar cordoes colhi."
2. "Crocogrilo? Crocodrilo? Cocordilo? Jacaré? Será que ninguém acerta o nome do crocodilo-maré?"
3. "Como pouco coco como, pouco coco compro."

RESPOSTAS

1. algaço (C) *vegetação que o mar joga na praia*
Com o *algaço*, os turistas se afastam das praias.

2. anil (C) *azul*
Antes da tempestade, o céu *anil* escureceu.

3. cormorão (B) *ave marinha*
O biguá é um *cormorão* comum nas regiões costeiras do Brasil.

4. craca (A) *crustáceo que gruda*
As *cracas* se agarram às baleias e a outras grandes criaturas oceânicas.

5. derrelito (B) *destroços de naufrágio*
Os *derrelitos* do cargueiro tornam a navegação perigosa no estreito.

6. encapelar (A) *tornar o mar agitado*
Mateus viu que o mar estava *encapelado* e resolveu voltar.

7. escaler (A) *barco pequeno*
"Suba no *escaler* e vamos ver a angra escondida", disse Sebastião.

8. gazebo (A) *estrutura para dar sombra*
Mila usou protetor com fator 100 e ficou o dia todo sob o *gazebo*.

9. mangue (C) *árvore que cresce à beira-mar*
Os *mangues* crescem até na água salgada e formam um precioso ecossistema.

10. maresia (B) *cheiro salgado do mar*
Ao chegar à praia, logo se percebe a *maresia*.

11. marujo (A) *marinheiro*
O *marujo* começou a entoar uma canção enquanto içava as velas.

12. pélago (B) *alto-mar*
Já dizia Miguel de Cervantes: "Sou marinheiro de amor, e em seu *pélago* profundo navego, sem ter esperança de encontrar porto no mundo."

13. revessa (C) *corrente contrária à maré*
Em geral, a *revessa* do mar ocorre junto ao litoral.

14. sargaço (C) *algas marrons*
Os *sargaços* deixam as águas escuras.

15. vazante (B) *maré baixa*
Quando começou a *vazante*, vimos a vasta extensão de areia branca.

Classificação

9 OU MENOS: marinheiro de primeira viagem
10 A 12: marinheiro experiente
13 A 15: comandante

SCIENCE PHOTO LIBRARY/GETTY IMAGES

ines249

PIADAS *de* CASERNA

Durante a inspeção, o oficial notou que havia algo errado no soldado em pé a meu lado. Ele pôs os globos oculares a 2 centímetros do queixo do soldado ner voso, fez um longo exame e perguntou:

Você fez a barba hoje?

- Sim, senhor! - res pondeu o soldado

O oficial fez um muxoxo.

- Na próxima vez, chegue mais perto do barbeador.

— RONALD DENCHFIELD

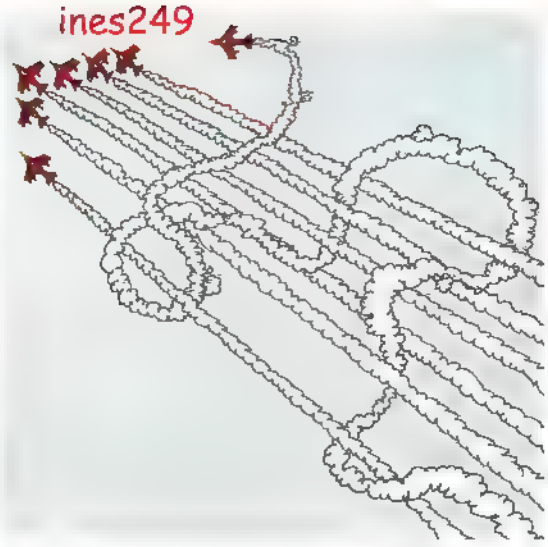
Você sabia?

No Dia D, na Segunda Guerra Mundial, o te nente coronel Terence Otway, do exército bri tânico, foi encarregado de atacar a bateria de canhoes de Merville, na praia da Normandia.

Como era uma mis sao secretíssima, ele precisava se assegurar de que podia confiar em seus homens. Entao resolveu testá los. Mandou as 30 sol dados mais atraentes da Força Aérea Auxiliar Feminina, vestidas em roupas civis, a bares próximos para tentar obrigá los a contar o segredo. Os homens nada revelaram.

Não se sabe se algum deles arranjou namorada.

— BBC



"Lenhador a Líder Vermelho caiu um M&M no porta-luvas, câmbio."

A turma da 4ª série do meu filho visitou a estaçao da Guarda Costeira dos EUA em Woods Hole, no estado de Massachusetts. En quanto um jovem aspi rante guiava as crianças de 9 e 10 anos durante a visita, um colega lhe deu um tapinha nas costas e disse:

- Ah, finalmente lhe deram um comando!

— GCFL.NET

SUA HISTÓRIA PODE VALER ATÉ R$ 400. *Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 100.*

CARTUM DE *Dave Waters*

ines249

QUIZ

COMPILADO POR *Leila El Shennawy*

1. Que animada comemoração anual, também chamada de Dia da Panqueca no Reino Unido e em outros locais, ocorre no dia anterior à Quarta-Feira de Cinzas?

2. Uma construtora fundada em 578 d.C. é amplamente reconhecida como a empresa mais antiga do mundo. Onde fica?

3. Em que país se acredita que inventaram a "pizza havaiana" com abacaxi?

4. Que mulher faraó, que governou o Antigo Egito durante mais de 20 anos no século 15 a.C., foi retratada como homem nas pinturas e estátuas?

5. Que série de quadrinhos, tendo estreado na revista franco-belga *Pilote* em 1959, foi traduzida para mais de cem idiomas, inclusive turco, hebraico e latim?

6. Que rei foi o único monarca francês a ser canonizado pela Igreja Católica?

M. KENNY/GETTY IMAGES

ines249

7. Que evento de campeonato esportivo ocorre todo ano no segundo domingo de fevereiro e faz cerca de 17 milhões de americanos faltarem ao trabalho no dia seguinte?

8. Em que remota ilha vulcânica da Polinésia se encontram os *moai*, imensas estátuas de cabeça humana esculpidas pelo povo rapa nui há centenas de anos?

9. Além dos seres humanos, quantas espécies de mamífero têm queixo?

10. Em que país do sul da África fica o deserto de Sossusvlei, onde foi filmado *Mad Max: Estrada da Fúria*, de 2015?

11. Que declaração foi feita no noticiário noturno da Rádio BBC em 18 de abril de 1930, seguida por 15 minutos de piano para preencher o restante do segmento?

12. O bolo de chocolate chamado German Chocolate Cake, com camadas e cobertura de coco e noz pecã, foi inventado pelo cozinheiro do imperador alemão Guilherme II. Verdadeiro ou falso?

13. Um par de quebra-gelos de 5 mil anos de idade, usados em atividades de inverno, foi encontrado na Suíça em 2007?

14. De acordo com uma pesquisa de 2013, que porcentagem de pessoas cumpre a resolução de Ano-Novo mais de 50%, 25% ou menos de 10%?

15. Que jogo popular originário da Alemanha é praticado durante o Hanucá com um pião de quatro lados?

16. Que largura tinha o maior floco de neve já registrado?

17. Qual é a montanha mais alta do mundo, da base ao pico?

18. Que planta da Nova Zelândia, cujo nome científico é *Raoulia eximia*, pode ser confundida com uma ovelha pela aparência branca e lanosa?

19. O nome do meio do ator aposentado e ativista Michael J. Fox é Jedediah. Verdadeiro ou falso?

20. O antigo jogo de bola chinês *cuju* é a primeira versão conhecida de que esporte moderno?

Respostas: 1. Mardi Gras, ou terça-feira gorda **2.** Osaka, no Japão. A empresa se chama Konyo Gumi **3.** Canadá **4.** Hatsepsut **5.** Astérix **6.** O rei Luís IX **7.** O Super Bowl **8.** Ilha da Páscoa, território do Chile **9.** Nenhuma **10.** Namíbia **11.** "Não há notícias." **12.** Falso. O bolo popular na América do Norte foi criado por um confeiteiro anglo-americano chamado Samuel German **13.** Patins de gelo **14.** Menos de 10% **15.** Dreidel **16.** 38 centímetros **17.** Mauna Kea, no Havaí, Estados Unidos. O pico do Everest é o ponto mais alto acima do nível do mar **18.** "Ovelha vegetal" ou tuta-huna. Seu âmago pode chegar a um metro **19.** Falso. É Andrew **20.** Futebol. Era jogado com uma bola cheia de penas

ines249

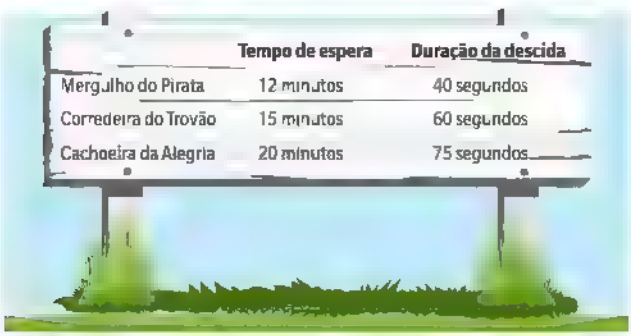
DESAFIO

Seleções

AFIE SUA MENTE

Vamos escorregar

FÁCIL O dia está movimentado no parque aquático e você quer aproveitar a visita ao máximo. Planeja passar cerca de uma hora em três toboáguas que levam à mesma piscina. O tempo de espera e a duração da descida de cada um estão listados abaixo. Supondo que esses tempos se mantenham constantes no decorrer da próxima hora, quais toboáguas você deveria escolher – e quantas vezes – para maximizar o tempo gasto escorregando?



	Tempo de espera	Duração da descida
Mergulho do Pirata	12 minutos	40 segundos
Corredeira do Trovão	15 minutos	60 segundos
Cachoeira da Alegria	20 minutos	75 segundos

Decifrador

MÉDIO Deduza o número secreto que tem quatro algarismos diferentes de 1 a 9. A tabela mostra quatro palpites, ao lado da pontuação de cada um, representada por bolinhas. Qualquer algarismo do palpite que esteja na mesma posição que no número secreto recebe uma bolinha roxa; o algarismo que estiver no número secreto, mas em posição diferente, recebe uma bolinha branca. O algarismo que não estiver no número secreto não ganha bolinha. Cabe a você determinar os algarismos indicados pelas bolinhas. Qual é o número secreto?

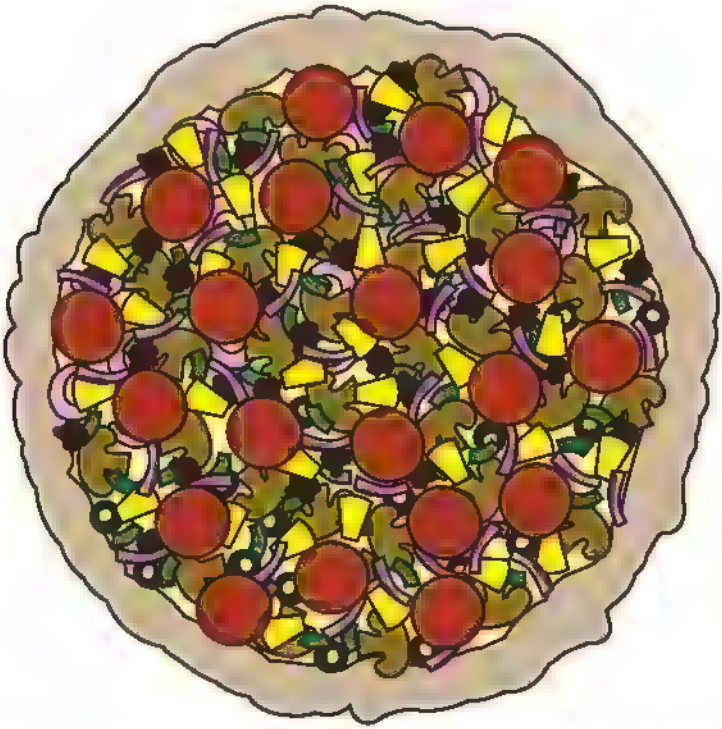
2 9 4 5	●
7 1 3 5	●
2 7 4 6	●○○
4 1 8 7	○○○

EM, V. GOODMAN (VAMOS ESCORREGAR); FRASER SIMPSON (DECIFRADOR); ANV ARTWORKS/GETTY IMAGES (PLACA)

ines249

Meio a meio

MÉDIO A sua opinião sobre sabores de pizza não importa, a questão aqui é descobrir os dois sabores que dividem a pizza exatamente ao meio pelo diâmetro



Quanta potência

FÁCIL Quais expressões abaixo têm o mesmo valor?

2^3 2^4 3^2 3^4 4^2 4^3

DARREN RIGBY (MEIO A MEIO); EMILY GOODMAN (QUANTA POTÊNCIA)

Tesouros escondidos

ines249

DIFÍCIL Há 12 tesouros escondidos nas células vazias da tabela. Os números no lado de fora indicam quantos tesouros há naquela linha ou coluna. Cada seta aponta diretamente um dos tesouros. A seta pode estar bem ao lado do tesouro indicado ou mais distante. Nem todos os tesouros terão necessariamente uma seta. Consegue achar os doze?

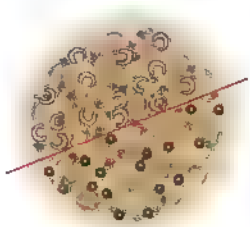
	1	2	1	2	2	1	1	2
2						↙		
3								
0								
2	↗			→		↓		↖
2	↘		↗	↓				
1								↖
1						↖		
1								

RESPOSTAS

Vamos escorregar
Desça a Corredeira do Trovão quatro vezes. Você passará 240 segundos escorregando. Descer cinco vezes o Mergulho do Pirata só lhe dará 200 segundos; três vezes na Cachoeira da Alegria serão 225 segundos. Se combinar os toboáguas, você não conseguirá maximizar o tempo escorregando.

Decifrador
7648

Meio a meio
Camarão e azeitona



Quanta potência
2^4 e 4^2 são iguais a 16

Tesouros escondidos

	1	2	1	2	2	1	1	2
2						↙		
3								
0								
2	↗			→		↓		↖
2	↘		↗	↓				
1								↖
1						↖		
1								

FRASER SIMPSON (TESOUROS ESCONDIDOS)

ines249

SUDOKU

POR *Jeff Widderich*

8					3		9	7
	5			6				
	1				4		5	
5				9			6	8
2	9			4				5
	6		2				4	
				5			3	
4	8		7					2

Para resolver este quebra-cabeça
Coloque um número de 1 a 9 em cada quadrado vazio, de modo que:

- cada linha e cada coluna contenham todos os nove algarismos (de 1 a 9), sem repetir nenhum;
- cada uma das seções 3 × 3 contenha todos os nove algarismos, sem repetição

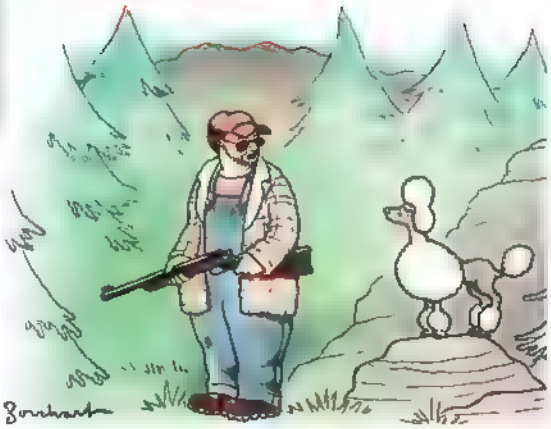
SOLUÇÃO

2	1	5	6	3	7	9	8	4
6	3	8	9	5	4	7	2	1
9	4	7	8	1	2	5	6	3
5	7	3	1	4	6	8	9	2
1	2	9	5	7	8	4	3	6
8	6	4	2	9	3	1	7	5
3	5	6	4	8	9	2	1	7
4	8	2	7	6	1	3	5	9
7	9	1	3	2	5	6	4	8

ines249

RIR

É O MELHOR *remédio*



"Agora, nada de raposas, Shep. Só temos gambás."

Um homem de 85 anos joga golfe com o profissional do campo, que lhe oferece uma vantagem de 12 tacadas.

– Não preciso de vantagem – diz o idoso. – Meu único problema é sair dos bancos de areia.

Quando se aproximam do 18º buraco, estão empatados. Então o velho dá uma tacada longa e a bola cai num banco de areia. De lá, ele dá outra tacada, e a bola vai diretamente para o buraco.

O profissional se espanta.

– Mas você disse que tinha dificuldade de sair de bancos de areia!

E tenho mesmo – responde o octogenário. – Me ajude aqui.

GOLFCOMPENDIUM.COM

Dois empresários reclamam um com o outro.

– A situação está tão ruim que contratei um preocupador profissional para não me preocupar mais – disse o primeiro.

Que ótimo! – disse o outro. Quanto custa?

– Cento e cinquenta mil dólares.

Como você vai pagar tudo isso?

Ele é que vai se preocupar com isso.

HARRODSBURGCOMMUNITYCHURCH.NET

Um estudo recente descobriu que as mulheres um pouco acima do peso vivem mais do que os homens que mencionam o fato.

—*Enviado por* JACOB ALLEN

Os times de futebol americano escolhem nomes que indicam ferocidade: os leões! Os gigantes! Os

A boa pontuação é a diferença entre uma frase bem escrita e uma frase só escrita.

-*Enviado por* BOB GREENWADE

CARTUM DE *David Borchart/CartoonStock*

ines249

ursos! Já no futebol americano da Europa, muitos nomes não provocam medo nos adversários:

- The Toffees (os caramelos)
- The Baggies (as sacolas)
- The Anchovies (as anchovas)
- The Jam Tarts (as tortinhas de geleia)
- The Old Lady (a velha senhora)

—FOURFOURTWO.COM

Dois recém-nascidos são colocados lado a lado no berçário do hospital. Um pergunta ao outro:

– Você é menino ou menina?

– Não sei – responde o outro. – E você?

– Menino.

– Como sabe?

– Vou lhe mostrar. – O bebezinho tira o cobertor. – Está vendo? Meus sapatinhos são azuis!

—MYMOMSANERD.COM

SUA HISTÓRIA PODE VALER ATÉ R$ 400. *Visite o site selecoes.com.br ou veja os detalhes na página 100.*

PARE DE AGIR COMO UM ANIMAL!

O concurso de fotografias engraçadas da vida selvagem pegou alguns animais em situações bem loucas.

Flamenco do louva-a-deus

Sou sexy demais

Astro do rock

Tudo bem, colega. Para trás.

LOUVA-A-DEUS: JOSE MIGUEL GALLEGO MOLINA/COMEDY WILDLIFE 2024. HIPOPÓTAMO: ARTUR STANKIEWICZ/COMEDY WILDLIFE 2024. LAGARTO: SANJAY PATIL/COMEDY WILDLIFE 2024. PINGUINS: ANDY ROUSE/COMEDY WILDLIFE 2024

ines249

ONDE? ONDE?

QUE TAL IR PARA UM REFÚGIO NUMA ILHA? Este, que já foi um retiro da poderosa família Carnegie, hoje é uma área de proteção ambiental nos Estados Unidos. Como visitante, você pode percorrer os caminhos ladeados de palmeiras e, se tiver sorte, ver cavalos selvagens correrem pela praia. Onde fica?

- **A** Avery Island, Louisiana
- **B** Cumberland Island, Geórgia
- **C** Fripp Island, Carolina do Sul
- **D** Sanibel Island, Flórida

EXPLORE GEORGIA

Resposta: B. Cumberland Island, Geórgia

ines249

CLUBE
Mulher Cristã

Você mais perto da Palavra de Deus!

Aproxime-se de Deus por meio da leitura com o **Clube Mulher Cristã!**

Com ele, você receberá livros escritos por autores inspirados pelo Espírito Santo, que trarão a você mensagens relevantes para a mulher moderna, sempre com temas atuais abordados de forma simples e marcante.

Você receberá todo mês 1 LIVRO SELECIONADO e também um SUPERBRINDE no segundo envio.

Peça agora pelo whatsapp

(21) 99736-4214

Descubra novos mundos com nossa **Seleção do Mês!**

Você ama ler, mas não sabe por onde começar? Ou talvez esteja procurando novos autores e gêneros?

Assine a **Seleção do Mês** e receba em casa, todo mês, um livro escolhido por especialistas. Descubra romances emocionantes, thrillers de tirar o fôlego, mistérios envolventes e muito mais! Não perca tempo procurando sua próxima leitura. Assine agora e receba seu primeiro livro em poucos dias.

Peça agora pelo whatsapp

(21) 99736-4214